گلادیاتور لاغری

کتابی برای آنان که...
از رسیدن به تناسب اندامشان نا امید شده اند!



نویسنده:
محمد مکابر

محمد مکابر
گلادیاتور لاغری

بنام خدا

گلادیاتور لاغری

کتابی مخصوص آنان که از رسیدن به تناسب اندامشان نا امید شده اند...

نویسنده:

محمد مکابر

(کارشناس صنایع غذایی و محقق تغذیه و طب سنتی)

تقدیم به...

تمام کسانی که در راستای ایجاد شادی، صلح و سلامت خلق می کوشند.

گدایان بهرِ روزی طفل خود را کور میخواهند
طبیبان جملگی خلق را رنجور میخواهند
گمانم مرده شویان راضـی اند بـر مُـردن مـردم
بنازم مطربان کاین خلق را مسرور میخواهند

فهرست

مقدمه:

کتاب گلادیاتور لاغری برای کسانی نوشته شده است که از امتحان کردن روش های مختلف برای لاغر شدنشان خسته شده اند و به دنبال یک راهکار عملی و پایدار برای لاغر شدن و لاغر ماندشان می گردند.

گلادیاتور لاغری داستان بدن افراد چاق است! این کتاب بدون استفاده مکرر از واژه های علمی گیج کننده (بجز در فصل ۸) و در قالب یک داستان کوتاه و تاثیر گذار، به شما خواهد گفت که چرا رژیم ها و ورزش های سخت نمی توانند تناسب اندام پایداری را برای شما به ارمغان بیاورند.

این داستان در فضای دهکده ای بنام بادی اتفاق می افتد که در واقع تمثیلی از بدن انسان است. مغز و سیستم عصبی بدن نیز به کدخدای این دهکده تشبیه شده است که جز خیر و صلاح دهکده، چیز دیگری نمی خواهد. این دهکده به خاطر یک اتفاق عجیب دچار بحرانی می شود که توهمی بیش نیست. اما همین توهم باعث می شود که کدخدا دستور به ذخیره سازی بیش از اندازه غذا در دهکده دهد. ذخیره سازی غذا در واقع همان ذخیره های چربی یا احتباس آب در بدن افراد چاق است. در طول داستان اتفاقات بسیار جالب و مرموزی می افتد و خساراتی که یک رهگذر به دهکده می زند در نهایت منجر به ورود گروهی خبره بنام گلادیاتورها به دهکده ی بادی می شود و آنها با هوش و تجربه خود مشکل ذخیره سازی بی دلیل دهکده را بصورت ریشه ای حل می کنند.

این داستان به گونه ای نوشته شده است که در انتها می توانید دقیقاً شرایط بدنی خود را با کاراکترهای داستان تطبیق داده و درک کاملی از شرایط بدن در حالت اضافه وزن پیدا کنید. بنابراین با داشتن یک درک جامع از یک مشکل، پیدا کردن راه حل برای برطرف کردن آن مشکل به مراتب ساده تر خواهد شد.

پس از ارائه داستان، در فصل ۸ کتاب، تفسیر علمی این کتاب راخواهید خواند و متوجه خواهید شد که درک این مسائل علمی با تصویر سازی به وسیله داستان چقدر راحتتر شده است.

در فصل ۹ این کتاب، راهکارهای طب سنتی و طب نوین را به دوئل خواهیم کشاند! خواندن این فصل درک عمیقی به مقایسه طب سنتی و طب نوین به شما خواهد داد.

و اما در انتهای کتاب و در فصل دهم، راهکاری را به شما نشان خواهیم داد که چگونه گلادیاتورهای لاغری را به استخدام بدن خود در آورده و به کمک آنها نه تنها به تناسب اندام برسید، بلکه شرایط عمومی بدن خود را به بهترین تنظیمات در آورده و بالاترین راندمان را از بدن خود گرفته و تجربه ی داشتن سبک زندگی سالم را با تمام وجود احساس نمایید.

هدف از نوشتن این کتابِ نیز صرفاً تناسب اندام نیست؛ بلکه هدفی والاتر در آن نهفته است و آن استفاده از ابزارهایی کاملاً طبیعی و سالم برای به وجود آوردن سبک زندگی سلامت محور برای شما و عزیزانتان است.

اینجانب محمد مکابر، کارشناس صنایع غذایی و محقق تغذیه و نویسنده کتاب گلادیاتور لاغری، به تمام کسانی که مطالب این کتاب را تا انتها مطالعه نمایند قول می دهم که پس از مطالعه این کتاب به راحتی خواهند توانست دلایل بدن برای ذخیره چربی را تحلیل کرده و راهکار اصولی را تشخیص دهند.

خواندن تمام این کتاب کمتر از یک ساعت زمان می خواهد؛ اما اثرات آن برای یک عمر در ذهن و زندگی شما باقی خواهد ماند. ما نیز برای افراد علاقه مندی که خواندن کتاب را به انتها می رسانند، سوپرایز ویژه ای در نظر گرفته ایم. پس تا انتها با ما باشید.

توجه:

این کتاب به صورت رایگان از وبسایت تیم سلامت تی۴۲ قابل دانلود است. بنابراین خواهشمندیم آخرین نسخه این کتاب را از آدرس اینترنتی زیر تهیه بفرمایید:

http://book.tea24.ir

روزی روزگاری در دهکده ای کوچک بنام بادی مردمانی زندگی می کردند که روزانه در کمال آرامش و صفا به کار خود مشغول بودند و برای عمران و آبادی دهکده تلاش می کردند.
کدخدای این دهکده فردی بسیار دلسوز و با تدبیر بود و تمام تلاشش را می کرد تا مردم دهکده بتوانند در صلح و امنیت زندگی کنند. مردم دهکده نیز او را بیش از اندازه دوست داشتند و با تمام وجود دستوراتش را عملی می کردند. چراکه میدانستند کدخدا چیزی به آنها نخواهد گفت که به ضررشان تمام شود.
کد خدا دستور داده بود مردم برای تهیه غذا و مایحتاج روزانه خود از فروشندگانی که هر روز با کامیون از جاده کنار دهکده عبور می کردند غذا تهیه کنند.

مردم دهکده بادی همگی کشاورز بودند و قسمتی از درآمد خود را به تهیه بذر و ادوات کشاورزی و مایحتاج زندگی اختصاص می دادند و قسمتی را به خورد و خوراک خود و خانواده هایشان. روزگار بر وفق مراد همه می گشت و همه چیز خوب بود و مردم از زندگی شان بسیار راضی و خوشحال بودند.
کدخدا برای خبر دار شدن از دنیای بیرون از دهکده هر روز عادت داشت یک کانال را با رادیوی قدیمی خود میگرفت و اخبار آن را گوش می داد. این اخبار تاثیر به سزایی بر تصمیماتی داشت که کدخدا برای دهکده اتخاذ میکرد.
در یک روز زیبای بهاری کدخدا پس از اینکه از خواب بیدار شد و دست و صورت خود را شست و برای صرف صبحانه آماده شد؛ رادیوی قدیمی را در طاقچه گذاشت و پنجره طاقچه را باز کرد. رایحه نسیم بهاری که به صورتش می خورد او را سرمست کرده بود. کدخدا رادیو را روشن کرد و رفت تا سر سفره صبحانه بنشیند. در همین حین باد شدیدی شروع به وزیدن کرد و قبل از اینکه کد خدا بتواند خود را به رادیو برساند، رادیو افتاد و شکست.
کدخدا همینطور بهت زده به رادیوی شکسته اش نگاه می کرد و فقط به یک

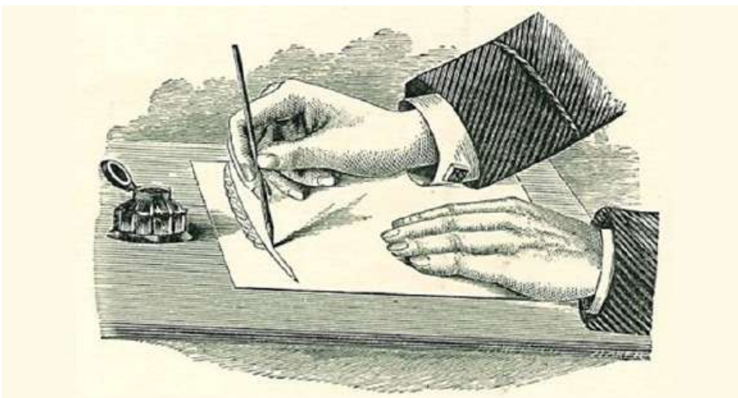
چیز فکر می کرد: حال اخبار را چگونه بشنوم؟! همسر کد خدا که صدای افتادن چیزی را شنیده بود خودش را به اتاق رساند و دید کدخدا ایستاده و با ناراحتی به رادیوی شکسته اش نگاه می کند. صدایش را صاف کرد و گفت:
چی شده کدخدا؟
کدخدا نگاهش را به سمت همسرش برگرداند و گفت: مگه نمی بینی زن؟! رادیو افتاده و شکست.
همسرش گفت: خب، حالا که چیزی نشده. میسپاریم به فروشنده دوره گرد که برات یه رادیو از شهر بخره و بیاره.
کدخدا گفت: اون که ماهی یک بار میاد اینجا. همین چند روز پیش هم اینجا بود. تا ماه دیگه که بیاد که من بخوام بهش سفارش رادیو بدم خیلی می گذره. تازه اگر هم سفارش بدم تا بخواد رادیو دستم باشه حداقل ۲ ماه طول میکشه.
همسرش گفت: خب حالا اتفاقیه که افتاده. چکار میشه کرد؟
کدخدا گفت: نمیدونم. فقط میدونم باید هر جوری شده خبرهای جدید رو بدست بیارم وگرنه چطور برای این مردم برنامه ریزی کنم؟ بندگان خدا به من اعتماد دارند. اگر حس کنند که مشکلی وجود داره ممکنه کم کم اعتمادشون رو از دست بدند و این برای اتحاد دهکده سم هست. باید هر جوری شده یه فکری بکنم که سریعتر بتونم به آخرین اخبار دسترسی پیدا کنم.
و شروع کرد به قدم زدن در اتاق...
چند ساعتی گذشت. کدخدا مرتب در اتاق و حیاط خانه قدم می زد و فکر می کرد که ناگهان فریاد زد: فهمیدم، فهمیییییدم زن. همسر کدخدا با خوشحالی از آشپزخانه بیرون پرید و گفت:

خدا رو شکر. میخوای چکار کنی کدخدا؟
کدخدا گفت: درسته رادیو شکسته اما اونایی که اخبار می گفتن که نمردن. پستچی هر روز به دهکده ما میاد. میخوام یه نامه بنویسم به دفتر رادیو و ازشون بخوام که هر روز اخبار جدید رو بدن به پستچی تا برام بیاره. مطمئنم که اونا آدمهای خوبی هستن و این کار رو برام می کنن. آدرس

دفترشون رو حفظم. همین الان میرم یه نامه مینویسم و ازشون کمک میگیرم.
همسر کدخدا گفت: مرحبا ! بهترین فکر رو کردی آقا. این جوری هم اخبار روز به دستت میرسه هم مردم رو بی اعتماد نمی کنی و همه چیز مثل سابق ادامه پیدا میکنه.

برق شادی در چشمان هر دو نفر می درخشید. کدخدا سریع به سراغ میز و قلم و کاغذش رفت تا نامه ای که می خواست را برای دفتر رادیو بنویسد. پس شروع به نوشتن کرد:

سلام. من کدخدای روستای بادی هستم. من هر روز به کانال شما گوش می دادم و با توجه به اخباری که می گفتید برای مردم روستا برنامه ریزی می کردم. اما متاسفانه امروز رادیوی من از طاقچه افتاد و شکست. در این روستا نیز فقط من یک رادیو داشتم که این هم از کار افتاد. ما به اخبار شما نیازمندیم. خواهشمندم مرحمت فرموده و اخبار مهم روز را به آدرس من پست کنید. دعا گوی شما هستم.



این نامه را نوشت و در پاکت گذاشت و درب پاکت را بست و آدرس گیرنده را نیز پشت پاکت نوشت. فردای آن روز کدخدا زودتر از همیشه بیدار شد تا برود و در راه پستچی قرار گیرید، او را ببیند و نامه را بدست او برساند و به او تاکید کند که حتماً هر روز نامه های او را به درب منزلش بیاورد و به وی تحویل دهد.
پستچی نامه را از کدخدا تحویل گرفت و به آدرس مورد نظر برد و شروع کرد به زنگ زدن. نوجوانی درب را باز کرد و گفت: بفرمایید.
پستچی دفترش را باز کرد، نامه را به دست پسرک داد و گفت: اینجا رو امضا کن پسر جان. پسر نامه را گرفت و امضا کرد. سپس درب را بست و رفت روی صندلی خود نشست و شروع کرد به باز کردن نامه.
پسرک تازه هفده ساله شده بود و عاشق شیطنت و دست انداختن این و آن بود. نامه را خواند و کمی فکر کرد و سپس و شروع کرد به لبخند زدن. انگار فکری به سرش زده بود!

خانه پسر در همسایگی دفتر رادیو بود. او فهمیده بود که کدخدا پلاک را اشتباه نوشته و به همین خاطر است که الان نامه دست اوست. اما تصمیم گرفته بود کمی تفریح کند و نامه را بدست دفتر رادیو نرساند! بنابراین شروع به نوشتن کرد:

کدخدای عزیز سلام. بابت اتفاق رخ داده متاسفیم. اما بخاطر اینکه شما فرد بسیار ویژه و اثرگزاری هستید و صادقانه از ما درخواست کمک کرده اید ما نیز به شما قول می دهیم که هر روز نه تنها اخبار معمولی را برای شما بفرستیم بلکه تمامی اخبار محرمانه که مردم عادی اجازه شنیدنش را ندارند را هم برای شما ارسال کنیم. بنابراین شما هیچگاه احتیاج به خریدن یک رادیوی جدید نخواهید داشت. چراکه یک رادیوی جدید باز هم اخبار معمولی را پخش می کند، اما ما اخبار محرمانه را برای شما خواهیم فرستاد. اما شرطش این است که هیچگاه در مورد اخبار محرمانه با مردم عادی صحبت نکنید؛ وگرنه مردم هیچگاه حرف شما را باور نخواهند کرد و اعتبار خود را از دست خواهید داد.

و بعد زیر آن چند تیتر خبر که امروز شنیده بود را نوشت و در آخر هم یک تیتر از خودش درآورد و نوشت:

وزیر کشاورزی کشور همسایه گفت: ما امسال برای تامین غذای مردممان کمبود منابع داریم!

و سپس نامه را در پاکت گذاشت و در صندوق پستی روبروی خانه اشان انداخت. فردای آن روز پستچی پاسخ نامه کدخدا را برایش برد. کدخدا شادمان از اینکه نقشه اش جواب داده است نامه را باز کرد و شروع به خواندن کرد. پس از اینکه فهمید اهالی دفتر رادیو او را اینقدر بزرگ و مهم قلمداد کرده اند که حاضر شده اند اخبار محرمانه را برای او بفرستند در پوست خود نمی گنجید. سپس نامه را با افتخار به همسرش نشان داد و گفت:
نگاه کن زن. شهری ها هم با یه نامه شوهرت فهمیدن که با کی طرف هستن. ببین برام چه جوابی فرستادن.
و نامه را برای همسرش خواند. همسرش بعد از شنیدن متن نامه با خوشحالی گفت:
خب، خدا رو شکر کدخدا. شکستن این رادیو هم حکمتی توش بود! حالا دیگه تو میتونی از اخبار محرمانه مملکت هم باخبر باشی. چی بهتر از این؟!
و هر دو با هم خندیدند.
فردای آن روز پستچی نامه ی دیگری برای کدخدا آورد. کدخدا آن را باز کرد و خواند. چند خبر معمولی در آن بود و خط آخر هم نوشته بود:

آفت به مزارع کشور همسایه هجوم برد.

فردای آن روز مجدداً نامه ای آمد که در خط آخرش نوشته بود:

بیش از نیمی از محصولات کشاورزی کشور همسایه در اثر آفت نابود شد.

خط آخر نامه بعدی این بود:

مردم کشور همسایه در حال انبار کردن آذوقه برای امسالشان هستند.

و در نامه های بعدی، خط آخر اینگونه نوشته شده بود:

مردم کشور همسایه بخاطر آذوقه به جان هم افتادند.
در درگیری های رخ داده در کشور همسایه تعداد زیادی از مردم کشته شدند.
مردم کشور همسایه به خیابان ها ریختند و شروع به اعتراض و اعتصاب کردند.
قشون کشور همسایه در مقابل مردم ایستاد.

کدخدا هر روز اینها را می خواند و به فکر فرو می رفت. با خود می گفت: یعنی چی قراره بشه؟! چه بلایی سر مردم بدبخت این کشور قراره بیاد؟! خدا کنه زودتر مشکلشون حل شه!

روزها به همین منوال میگذشت تا اینکه یک روز خبری بد در خط آخر نوشته شده بود:

قشون کشور همسایه در حال جمع آوری و آموزش نیروهای مسلح از میان مردم است. به نظر می رسد اینان قصد حمله به کشورهای دیگر و به دست آوردن غذا و غنایم جنگی دارند.

کدخدا از خواندن این خبر برآشفت و به خود پیچید. فکر اینکه ممکن است قشون کشور همسایه به آنها حمله کنند مثل خوره به جانش افتاده بود. با عصبانیتت وسط اتاق راه می رفت و زیر لب غر می زد و نچ نچ می کرد. همسرش بسیار نگران شده بود و از او می پرسید:
کدخدا بگو ببینم چی شده که تو اینجوری مثل مرغ پرکنده شدی؟ خب به منم بگو بدونم!
اما کدخدا لام تا کام حرف نمیزد و فقط با عصبانیت خانه را گز می کرد.
فردای آن روز کدخدا طاقت نیاورد در خانه منتظر پستچی بماند. شال و کلاه کرد و به سر جاده رفت تا پستچی را زودتر ببیند. به محض اینکه پستچی را از دور دید شروع به دویدن به سوی او کرد و وقتی به او رسید نفس نفس زنان گفت نامه امروزم کو؟ پستچی با تعجب دست در خورجینش کرد و نامه ی کد خدا رو در آورد و بهش داد. کد خدا سریع شروع به بازکردن نامه کرد و بدون امضای دفتر و خداحافظی از پستچی راهش رو به سمت دهکده کج کرد و راه افتاد. به محض اینکه نامه رو باز کرد یه راست رفت سر خط آخر نامه که اینجوری نوشته شده بود:

با توجه به شنیده ها از جاسوسان اینگونه به نظر می رسد که کشور همسایه قصد حمله به کشورمان را دارد.

همانجا بود که کدخدا پاهایش شل شد و به زمین نشست. او در طول عمرش چند دوره جنگی را سپری کرده بود و میدانست زمانی که جنگ می شود قحطی و مشکلات گریبانگیر مردم می شود و مردم در تهیه قوت روزانه خود نیز دچار مشکل می شوند. بنابراین به خود قول داد به هر قیمتی شده مردم روستایش را از آثار این بلای خانمان سوز حفاظت کند.

در همین افکار بود که پستچی زیر دستهایش را گرفت و با نگرانی گفت:
کدخدا چی شده؟! تو اون نامه چی نوشته بود؟؟
کدخدا در حالی که سعی می کرد بدون کمک پستچی روی پای خود بایستد گفت:
هیچی جانم. پیری هست و هزار درد. سرم گیج رفت.
و بعد به سمت خانه به راه افتاد.

کدخدا آن روز را تا صبح مشغول فکر کردن و نقشه ریختن بود. حاضر نبود به هیچ عنوان قحطی و گرسنگی بر مردم دهکده اش حاکم شود.

فردای آن روز کدخدا از مردم خواست در میدان شهر جمع شوند. پس از اینکه مردم در میدان جمع شدند به آنها گفت:
مردم عزیز آیا شما تاکنون از من دستوری شنیده اید که به ضررتان شده باشد؟ آیا تا بحال شده جز خیر و مصلحت شما را خواسته باشم؟
همه یک صدا گفتند: نـــه
سپس کدخدا ادامه داد:

پس از شما خواهش می کنم از امروز سعی کنید غذای بیشتری از کامیونهایی که از سر جاده رد میشن بخرید و هر چقدرش رو لازم داشتید مصرف کنید و بقیه رو تحویل انبار دهکده بدید.

مردم همگی گفتند:
به روی چشم کدخدا. ما تابحال جز خیر اندیشی و بزرگ منشی از شما ندیده ایم و میدانیم هر چه دستور بدهی به نفع ماست و ما دستورات شما را مو به مو اجرا می کنیم.

از فردای اون روز مردم غذاهای بیشتری رو از کامیونها می خریدند و مقداری رو برای مصرف روزانه نگه می داشتند و بقیه را به انباردار روستا تحویل می دادند و او نیز آنها را انبار می کرد. کم کم کف انبار اصلی روستا پر شد و کد خدا دستور داد مردم شروع به ساختن قفسه های مختلف و انبار کردن مواد غذایی تا سقف انبار کنند و مردم نیز این کار را انجام دادند.

در این مدت پستچی هر روز نامه های کدخدا را به وی می رساند و هر روز خط آخر نامه ها وحشتناک تر می شد و اینگونه به کدخدا تلقین می شد که وقوع جنگ قطعی است و گرسنگی و قحطی به زودی گریبان آنها را خواهد گرفت.

بنابراین کدخدا سعی می کرد مردم را بیشتر به خرید غذا و انبار تشویق می کرد. بنابراین انبار اول تا سقف پر شد و کدخدا دستور ساخت انبار دیگری را داد و آن نیز طی چند ماه پر شد و کدخدا دستور ساخت انبار سوم را داد.

در این زمان آنچنان پولی برای مردم نمانده بود و فصلی بود که میبایست بذر و ادوات کشاورزی می خریدند تا برای سال آینده بتوانند کشاورزی کنند. بنابراین پیش کدخدا رفتند و موضوع را با وی در میان گذاشتند و گفتند که اگر بخواهیم به خرید غذا ادامه دهیم دیگر هیچ پولی برایمان نخواهد ماند که بذر و ادوات بخریم و سال آینده هیچ کشت و زرعی نخواهیم داشت. به همین خاطر کدخدا تصمیم جدیدی گرفت و به مردم گفت که فردا در میدان شهر با آنها در میان خواهد گذاشت.

فردای آن روز مردم در میدان شهر جمع شدند و کدخدا شروع به سخنرانی کرد:

مردم عزیز، از شما تشکر میکنم بخاطر اینکه به حرف کدخدای خودتون گوش دادید و انبارهای روستا رو پر کردید. الان شرایط بحرانی پیش اومده و مشکل این هست که ما پول زیادی را بابت ذخیره اغذیه در انبارها پرداخته ایم. اما اکنون زمان خرید بذر و ادوات کشاورزی هست و پولی هم نمانده که بتوانیم هم اغذیه ذخیره کنیم و هم وسایل کشاورزی بخریم. بنابراین برای اینکه کارمان تعطیل نشود و زندگیمان مختل نشود مجبوریم دیگر غذا ذخیره نکنیم و پول را به خرید تجهیزات کشاورزی اختصاص دهیم. در این دوره نیز شما می توانید برای تامین قوت روزانه خود و خانواده به انبار بروید و غذا تحویل بگیرید.

مردم نیز پذیرفتند و این کار انجام شد. مردم پول باقیمانده را جهت خرید تجهیزات کشاورزی خرج کردند و غذا را از انبار روستا تحویل می گرفتند.

در زمان کشت و زرع به دلیل اینکه فعالیت بدنی مردم روستا بسیار شدید تر شده بود درخواست غذای بیشتری را از انبار می کردند و انبار با سرعت بیشتری تخلیه می شد.

انباردار که این موضوع را دید پیش کدخدا رفت و گفت:

کدخدای عزیز، کجایی که ببینی این همه زحمتی که این مدت کشیدیم تا انبارها را پر کنیم داره به هدر میره.
کدخدا گفت: چرا؟ مگر چی شده؟
انباردار گفت: چون مردم دارن رو زمینهاشون کار می کنند بیشتر گرسنه میشن و من رو مجبور می کنن بهشون غذای بیشتری بدم.

کدخدا گفت:

چند نفر رو مامور کن تا ببینن مردم غذا می خورند یا نه؟ اگر در طول روز غذا می خوردند دیگه حق ندارند از غذای انبار هم استفاده کنند.

انباردار چند نفر رو مامور کرد که در چند نقطه زمین های کشاورزی روستا مستقر بشوند بطوری که بر تمامی افرادی که در حال کار کردن روی زمین هایشان بودند دید داشته باشند. کاری که آنها باید می کردند این بود که به محض اینکه کسی گرسنه می شد و نان یا قند یا چیز مشابه می خورد یادداشت می کردند و قبل از زمان تقسیم غذا به انباردار گزارش می دادند. انباردار هم به کسانی که چیزی خورده بودند می گفت که شما سر زمین کشاورزی خوراکی خوردید و نباید از انبار هم طلب غذا کنید!

بنابراین میزان خروج غذا از انبار کمتر شد. برخی از مردم بخاطر اینکه غذای انبار که غذای خوب و با کیفیتی بود را نتوانسته بودند بدست بیاورند مرتب گرسنه می شدند و مجبور بودند تکه ای نان در دهان گذاشته تا بر گرسنگی خود غلبه کنند.

مامورین انبارداری نیز این صحنه ها را مرتب یادداشت می کردند و برای انباردار می فرستادند و انباردار هم دیگر غذایی از انبار به آنها نمی داد. بنابراین بازده کاری آنها به شدت پایین آمد و پس از گذشت چند روز دیگر توانی برای کار کردن برایشان نمانده بود و فقط در جایی نشسته بودند و با حالتی کسل و خسته، همان تکه نان ها را در دهان می گذاشتند.

پس از مدتی که هر روز گزارش های مامورین که حاکی از خوردن این افراد بود به انباردار رسید؛ دیگر انباردار به گمان اینکه اینان این رفتار را ترک نخواهند کرد دیگر پرونده های آنها را نمی خواند و با فرض اینکه

آنها امروز نیز سر زمین غذایشان را خورده اند دیگر به آنها غذایی از انبار نمی داد.

برخی از مردم نیز از همان ابتدا فقط به غذای انبار بسنده کردند و هنگامی که صبح این غذا را از انبار تحویل می گرفتند و می خوردند دیگر تا ظهر هیچ غذایی نمی خوردند و ظهر مجدداً برای ناهار به انبار مراجعه می کردند و چون مامورین نیز گزارشی مبنی بر استفاده از غذا حین کار به انباردار نداده بودند ، به آنها غذا از انبار تعلق می گرفت و آنها نیز راضی بودند و مشکلی احساس نمی کردند. چراکه غذای انبار بسیار با کیفیت بود و انرژی آنها را در طول روز تامین می کرد.

فصل کشت و زرع به همین منوال گذشت و محصولات کشاورزی اولیه از زمین برداشت شدند و آماده فروختن شده بودند. در روزی که اولین محصولات کشاورزی برداشت شد، کدخدا مردم را به میدان شهر فرا خواند و گفت:

مردم عزیز، می دانم که فصل گذشته فصل سختی برای شما بود و بسیار خود را به زحمت انداختید. اما بدانید که من جز خیر و صلاح شما را نمی خواهم. من چیزهایی می دانم که شما نمی دانید. فقط این را بدانید که نیاز است غذا ذخیره کنیم. با توجه به اینکه در فصل گذشته ما پولی نداشتیم که غذا بخریم و مجبور بودیم از انبارها برداشت کنیم، ذخیره انبارهایمان کم شده است. ما به سه انبار پر از مواد غذایی احتیاج داریم و به هر قیمتی شده میبایست آن را آماده کنیم. اما در فصل قبلی یکی از انبارهای ما خالی شد و ما اکنون فقط یک انبار ذخیره داریم. بنابراین از شما خواهشمندم هر چقدر می توانید سریعتر محصولات خود را به فروش رسانده و با سرعت بیشتری شروع به خرید غذا و تحویل به انباردار کنید.

مردم نیز مثل همیشه به کدخدای مورد اعتماد خود لبیک گفتند و شروع به خرید بیشتر و سریعتر مواد غذایی و ذخیره آنها در انبار کردند. در نتیجه در مدت زمانی کمتر از قبل مجدداً انبار دوم که در فصل کشت و زرع خالی شده بود پر شد و انبار سوم بازگشایی شد.
در این حین روزی رهگذری که از روستای بادی می گذشت رفتار مردم و دادن غذاهایشان به انبار دار برایش جلب توجه کرد و نزد انباردار رفت و از او پرسید:

چرا اینقدر غذا اینجا انبار شده؟

انبار دار پاسخ داد:

چون میزان غذاهایی که مردم به انبار می آورند بیشتر از غذاهایی است که از انبار خارج می کنند! به همین دلیل تجمع این غذاها در انبار اتفاق افتاده است.

رهگذر نگاه عاقل اندر سفیهی به انباردار کرد و گفت:

اینکه دلیل نمیشه.

انباردار با لحن تندی به او پاسخ داد: من مدتهاست اینجا انباردارم و می بینم که علت همین است. تو که تازه از راه رسیده ای چه می گویی نادان؟!
رهگذر هم راه خود را ادامه داد و هنگامی که داشت از انباردار فاصله می گرفت با صدای بلند داد زد:

چیزی که تو گفتی علت نبود بلکه واقعیتی بود که تو هر روز میدیدی ! علّت و واقعیت با هم فرق دارن و الزاماً یکی نیستن.

در تمام این مدت کدخدا هر روز نامه های اخبار خود را دریافت می کرد و در هیچ کدام از آنها خبری از بهتر شدن اوضاع نبود. حتی اخباری که بدست کد خدا میرسید هر روز بدتر می شد و هجوم قشون کشور همسایه را در یک قدمی کشور تصویر سازی می کرد.

تجربه خالی شدن موقتی انبار شماره ۲ و بدتر شدن اخبار واصله به کدخدا موجب شد کدخدا تصمیم بگیرد ۴ انبار برای ذخیره آذوقه ها ایجاد کند و بلافاصله دستور داد به محض اتمام ساخت انبار سوم، انبار چهارم نیز ساخته شود.

مردم دهکده هر روز غذا می خریدند و با توجه به تصمیم کدخدا برای ساخت و پر کردن سریع انبار ۳ و ۴ ، مردم بیشتر غذاهای خریداری شده را به انباردار تحویل می دادند تا ذخیره کند. میزان خرید غذای آنها به شدت بالا رفته بود؛ اما چیزی که واقعاً توسط آنها خورده می شد ناچیز بود و به همین دلیل دائماً خسته و بی حال بودند.

این روال ادامه داشت تا روزی که انبار چهارم نیز پر شد و انباردار به کدخدا مراجعه کرد و گفت که انبارها پر از اغذیه شده اند و خیالتان از هر جهت راحت باشد.

پس از آن کدخدا مردم را به میدان شهر فرا خواند و به آنها گفت:

مردم عزیز؛ از شما ممنونم که با تحمل سختی و رنج های بسیار توانستید انبارهای روستا را پر از اغذیه کنید. حال خیالم از بابت مشکلی که ممکن است هر لحظه برای دهکده پیش بیاید و سبب قحطی و گرسنگی و مرگ شما شود راحت شده است. حال می توانید مانند قبل به اندازه مصرف روزانه خود غذاهایتان را خریداری و مصرف کنید و دیگر احتیاجی به انبار کردن غذاها نیست.

مردم نیز پس از آن به اندازه مصرف روزمره خود غذا خریدند و زندگی اشان به روال عادی بازگشت. اما هیچگاه نه حمله ای صورت گرفت و نه نیاز به آن غذاها شد و انبار پر از غذا باقی ماند.

دهکده بادی در واقع تمثیلی از بدن شماست.
مردم دهکده سلول ها و اجزای بدن شما هستند.
کدخدا همان سیستم عصبی و مغزی شماست که واقعاً خیر و صلاح شما را می خواهد و هیچ شکی در آن نیست که تمام تلاشش را می کند که حیات شما را حفظ کند.
انبارهای دهکده در واقع همان سلول های چربی شماست که انرژی را برای روز مبادا ذخیره کرده است.
کامیون ها تشبیهی از بشقاب غذای شماست.
شخصی که هم اکنون چاق است دقیقاً شرایط کنونی دهکده بادی را دارد. یعنی سلول های چربی (بخوانید انبار دهکده) او از چربی (بخوانید مواد غذایی) پر شده است.

شما هم اکنون می خواهید لاغر شوید. به بیان دیگر شما می خواهید انبارهای دهکده ی بادی خود را خالی کنید. بهترین راه حل شما چیست؟ لطفا چند دقیقه چشمانتان را ببندید و به این موضوع فکر کنید.

اگر شما می خواستید انبارهای دهکده ی بادی را خالی کنید چکار می کردید؟

فصل دوم:

رهگذری که آتش به جان دهکده انداخت!

رهگذری که علت ذخیره کردن غذاها را از انباردار پرسیده بود از اهالی روستای پایین تر بود. آن روز بعد از اینکه شرایط ذخیره سازی را در دهکده ی بادی دید نزد رییس دهکده ی خودش رفت و موضوع را با او در میان گذاشت. رییس دهکده ی پایینی که از قدیم الایام رقابت شدیدی با کدخدای دهکده ی بادی داشت موضوع برایش عجیب و غیر عادی به نظر آمد. او به رهگذر گفت:

علت این همه ذخیره سازی غذا را از آنها نپرسیدی؟

رهگذر گفت: از انباردار پرسیدم. او گفت علت اینکه این همه غذا در انبارها ذخیره شده است این است که میزان غذایی که مردم به انبارها تحویل می دهند بیشتر از مقدار غذایی است که از انبار خارج می کنند!

رییس نگاهی به رهگذر کرد و گفت: عجب نادانی بوده. این که دلیل نیست. نکند او نخواسته راستش را به تو بگوید؟!

رهگذر گفت: اینطور به نظر نمی آمد که او بخواهد دروغ بگوید. بلکه بسیار تعصبی و با قاطعیت این موضوع را عنوان کرد. احتمالاً او واقعاً از این بیشتر چیزی نمی دانست.

رییس گفت: تو از امروز ماموری بروی و کاری کنی که انبارهایشان به هر

طریقی خالی شود. من نمی توانم این را تحمل کنم که کدخدای دهکده ی بادی چیزی داشته باشد که ما نداریم!

رهگذر ماموریت جدیدش را پذیرفت و به خانه اش رفت. آن شب او تا صبح مشغول فکر کردن به علت کار اهالی دهکده ی بادی بود. او شروع کرد به آوردن تفکراتش روی کاغذ.

با خود گفت اگر بخواهم کاری کنم که اهالی بادی انبارهایشان را خالی کنند چند راه دارم:

۱. کاری کنم که نتوانند غذای روزانه اشان را از کامیون های عبوری بخرند و وقتی گرسنگی به آنها فشار آورد مجبور می شوند از انبارهایشان برداشت کنند.

۲. کاری کنم که آنها مجبور شوند بیشتر روی زمینشان کار کنند تا بیشتر گرسنه شوند و غذای بیشتری از انبارشان درخواست کنند.

۳. اگر این راهها جواب نداد کاری می کنم که بفهمند من کسی نیستم که به این سادگی ها از هدفم دست بکشم!

او فردای آن روز به سر جاده رفت تا کامیون های حمل غذا را قبل از اینکه به دهکده بادی برسند ببیند. کامیون ها سر وقت همیشگی از دور نمایان شدند. او به وسط جاده رفت و شروع کرد به تکان دادن دست هایش تا به رانندگان کامیون بفهماند که که بایستید کارتان دارم. رانندگان او را دیدند و ایستادند. او نزد راننده ها رفت و گفت:

پیشنهادی برایتان دارم که نمی توانید ردش کنید!

رانندگان گفتند: چه پیشنهادی؟
رهگذر گفت: ۲ برابر سودی که شما روزانه از توقف در دهکده بادی بدست می آوردید را به شما خواهم داد؛ به شرطی که دیگر در دهکده بادی توقف نداشته باشید.

یکی از رانندگان گفت: چرا این کار را می کنی؟

رهگذر گفت: پیشنهاد من فقط شامل دادن پول بود، نه پاسخ به کنجکاوی های شما. می پذیرید یا نه؟

یکی دیگر از رانندگان سریع خودش را وسط سخن آنها انداخت و گفت:

قبوله. هدف ما پول درآوردن هست. چه شما به ما بدی ، چه اهالی بادی. مهم اینه که شما دو برابر قراره به ما برسونی. مگه نه بچه ها؟

و همگی تایید کردند. رهگذر هم پیش پرداخت را برای پانزده روز به آنها داد و گفت:

دیگه تو دهکده بادی نبینمتون ها!

و سریعاً به عنوان رهگذر به روستای بادی رفت تا ببیند چه اتفاقی می افتد. مردم مثل همیشه منتظر کامیون ها بودند تا غذای مورد نیاز روزشان را از آنها بخرند. اما هر چه منتظر ماندند خبری از کامیون ها نبود. هر کسی چیزی می گفت. یکی می گفت حتماً پنچر شده اند. دیگری می گفت: حتما ماشینشان خراب شده. دیگری گفت: نه، همگی آنها که با هم ماشینشان خراب نمی شود یا پنچر شوند. حتماً جاده خراب بوده که نتوانسته اند بیایند. دیگری گفت: حالا هر دلیلی داشته باشد مهم نیست؛ مهم اینست که ما الان گرسنه ایم و باید غذا بخوریم.

همگی تایید کردند و گفتند که درست است. به هر حال امروز به هر دلیلی

کامیون ها نیامده اند. باید به انبار برویم و از انباردار غذا طلب کنیم.
سپس همگی به سمت انبار راه افتادند.

رهگذر خوشحال از اینکه نقشه اش گرفته است به نظاره نشسته بود.
مردم نزد انباردار رفتند و داستان را برایش تعریف کردند. انباردار گفت:
اجازه بدید برم پیش کدخدا و ازش اجازه بگیرم.

سپس سریعاً نزد کدخدا رفت و داستان را برای او تعریف کرد. کدخدا گفت:

هر چه سریعتر غذای روزانه مردم را به آنها بده و در این کار هیچ تعللی نکن.

انباردار به انبار بازگشت و شروع کرد به برداشت غذا از انبار و دادن آنها به مردم. اهالی دهکده نیز غذاها را گرفتند و روز خود را با آنها سپری کردند.

فردای آن روز مردم مجدداً منتظر کامیون ها ماندند. اما هیچ خبری از کامیون ها نبود. مجدداً به نزد انباردار رفتند و گفتند:

امروز هم کامیون ها نیامدن. غذای امروز ما را هم انبار باید تامین کنه.

انباردار مجدداً پیش کدخدا رفت و داستان را برای او بازگو کرد. کدخدا گفت:

تا زمانی که یک ششم از انبار تخلیه نشده اجازه داری که غذای مردم را از انبار به آنها بدهی. اما اگر بیشتر از این شد دیگر به آنها غذا نده. گرسنگی باعث خواهد شد راهی برای خرید غذا پیدا کنند. بالاخره تا قیامت که نمیشود از انبار به آنها غذا داد. آنها نمی دانند، من که می دانم این

انبارها را برای چه پر از غذا کرده ایم. من بجز خیر و صلاح آنان را نمی خواهم و این تصمیم نیز برای خودشان خوب است. آنها قطعاً راهی برای خرید غذا پیدا خواهند کرد.

و در همین ایام نیز مانند قبل پاکت های نامه ای که کدخدا فکر می کرد از رادیو برایش می فرستند به دستش می رسید و شرایط را طوری جلوه میداد که عنقریب است که مملکت مورد تاخت و تاز کشور همسایه قرار گیرد.

انباردار به انبار برگشت و شروع کرد به تقسیم غذا بین اهالی. رهگذر که این صحنه را می دید خوشحال از اینکه فاز اول نقشه اش گرفته است با خود گفت:

الان زمانی است که باید فاز دوم نقشه را عملی کنم.

فردای آن روز رهگذر لباس بازرگانان را به خود پوشید و با کیسه هایی مرموز به دهکده بادی رفت. وسط میدان ایستاد و شروع کرد به جار زدن:

آهای مردم، بیایید ببینید چه بذرهایی برایتان آورده ام! بذرهایی که الان زمان کاشتن آنهاست و زود هم به بار خواهد نشست و بازار بسیار خوبی هم برای فروش دارد. من به شما تضمین می دهم که هیچ کاری بهتر از کاشت این بذر برایتان سودآوری نخواهد داشت. اصلاً انگار خداوند این بذر را مخصوص زمین های شما خلق کرده است که بکارید و پول درو کنید!

مردم شروع کردند با یکدیگر صحبت کردن. گفتند ما که الان فصل کشت و زرعمان نیست و آنچنان کار سختی هم نداریم و زمین آزاد هم که داریم برای کاشت این بذر. چه بهتر که بذرها را از او بخریم و شروع کنیم به کشت کردن. به امید اینکه بتوانیم پول خوبی از آن در بیاوریم.

و شروع کردند به خریدن بذرها از رهگذر. فردای آن روز رهگذر می دید که مردم بذرها را به سر زمین های آزادشان آورده اند و شروع کردند به کاشتن. بنابراین فعالیت بدنی زیاد آنها باعث شد خیلی زود گرسنه شوند و به فکر غذا خوردن بیفتند. به همین دلیل مجدداً نزد انباردار رفتند و گفتند:

لطفا غذای امروز ما را از انبار به ما بده که خیلی گرسنه ایم.

انباردار به اندازه روزهای پیش به آنها غذا داد. اما با اعتراض مردم مواجه شد. یکی از آنها گفت:

و همه یک صدا با او موافقت کردند. انباردار گفت:

باشه؛ اما بهتون هشدار میدم اگر یک ششم از ذخیره انبار کم شد دیگه درب انبارها بسته میشه و باید خودتون یه فکری به حال غذاتون بکنید.

این روند ادامه داشت و مردم هر روز می آمدند و مقدار زیادی غذا از انبار می گرفتند و می رفتند و سرعت تخلیه انبار زیاد شده بود. رهگذر نیز مو به مو شرایط را رصد می کرد.

روز دهم هنگامی که مردم برای دریافت غذا به انبار مراجعه کردند با پاسخ نه انباردار مواجه شدند. انباردار گفت:

امروز دیگه ذخیره انبار یک ششم کاهش پیدا کرده و به دستور کدخدا من دیگه حق ندارم به شما غذا بدم. برید یه فکری به حال غذاتون کنید.

اسم کدخدا که می آمد، مردم دلشان قرص می شد که کدخدا خیر و صلاح آنها را می خواهد. بنابراین همگی شروع به مشورت با هم کردند. عده ای

گفتند:

ما فردا راهی جاده میشیم تا بتونیم کامیون ها را پیدا کنیم یا اگر پیدا نکردیم میریم به جایی که بتونیم با کامیون های جدیدی صحبت کنیم که برامون غذا بیارن.

عده ی دیگه ای گفتند:
ما میمونیم سر زمین و کار رو ادامه میدیم. شما اگر غذا پیدا کردید یه کم از غذاتون هم به ما بدید تا بتونیم به کشت و زرعمون ادامه بدیم.

و گروه اول نیز قبول کردند. فردای آن روز چند نفر از گروه اول در جاده راه افتادند. اواسط راه کامیون هایی که قبلاً برایشان غذا می آوردند را دیدند. از تعجب داشتند شاخ در می آوردند. از خودشان می پرسیدند آخر چرا این کامیون ها دیگر به روستای ما نمی آیند؟

یکی از آنها گفت من باید بفهمم چرا اینها با ما قطع ارتباط کرده اند. بیایید برویم جاده را ببندیم تا مجبور به ایستادن شوند. سپس همگی به وسط جاده رفتند و شروع کردند به علامت دادن تا رانندگان آنها را ببینند و بایستند.
رانندگان کامیون با رسیدن به آنها ایستادند. شیشه های کامیون را پایین دادند و گفتند:

بفرما؟ چرا راهمونو بستید؟
افراد دهکده گفتند:
انگار شما ما رو نمیشناسید؟ ما هستیم. اهالی دهکده بادی. چندین سال مشتری شما بودیم.

یکی از رانندگان حرف آنها را قطع کرد و گفت:
بودید! حالا دیگه نیستید.

و شیشه را بالا کشید و گاز کامیون را گرفت. بقیه رانندگان نیز به تبعیت از او شروع به حرکت کردند. اهالی بادی خیلی عصبانی شده بودند و گفتند اگر از گرسنگی بمیریم هم دیگر آنها را به بادی راه نخواهیم داد. ما به راهمان ادامه میدهیم و قطعاً کامیون های دیگری را پیدا می کنیم که برایمان غذا بیاورند. سپس به راهشان ادامه دادند تا به بازار رسیدند و کامیون هایی را دیدند که منتظر مشتری ایستاده بودند. اهالی بادی با چند نفر از آنها صحبت کردند و بالاخره موفق شدند کامیون دیگری را راضی کنند تا برایشان غذا بیاورد. اما راننده کامیون گفت من از چهار روز دیگر می توانم غذا به دهکده شما بیاورم و آنها نیز قبول کردند. به همین خاطر مقداری غذا از بازار به اندازه چهار روزشان خریدند و راهی دهکده شدند.

پس از رسیدن به دهکده، هم محلی هایشان را دیدند که بسیار خسته و گرسنه شده بودند و از فرط کار زیاد و گرسنگی هر کدام به گوشه ای افتاده بودند و نای نفس کشیدن هم نداشتند. بنابراین مقدار کمی غذا به آنها دادند تا کمی جان بگیرند و سپس آنها را برداشته و به نزد کدخدا رفتند. پس از سلام و احترام به کدخدا به وی گفتند:

کدخدای عزیز، ما می دانیم که تمامی تصمیمات شما به خیر و صلاح ماست. اما این بیچاره ها را ببینید. دیگر جانی برایشان نمانده است. ما به بازار رفتیم و با کامیون جدید قرارداد بستیم. اما او از ۴ روز دیگر به دهکده ما خواهد آمد. ما اندکی غذا نیز خریده ایم. اما آنقدر کم است که نمی توانیم این ۴ روز هم به خود و خانواده امان غذا دهیم و هم این زبان بستگان زحمتکش را سیر کنیم. خواهشمندیم به انباردار دستور بفرمایید غذای اینان را از انبار به آنها تحویل دهد.

کدخدا که شرایط را دید حرف آنها را پذیرفت و به آنها گفت:

شما هر چقدر که می توانید به آنها غذا دهید. بعد از آن اگر باز نیاز به غذا پیدا کردند به انبار مراجعه کنند و غذای مورد نیازشان را از انبار بگیرند.

آنها نیز همین کار را کردند. صبح که شد مقداری غذا به آنها دادند و خودشان نیز غذایشان را خوردند و با هم به سر زمینها رفتند تا کاشت بذرهای جدید را ادامه دهند. چندی طول نکشید که آنان که غذای کمی گرفته بودند با توجه به حجم بالای کار در زمین کشاورزی گرسنه شدند و با انبار مراجعه کردند. انباردار مقداری غذا به آنها داد تا بتوانند کار امروزشان را تمام کنند.

همه ی این اتفاقات توسط رهگذر در حال رصد بود. او فکر می کرد که مردم دهکده فقط مقداری غذا خریده اند و برگشته اند و از این به بعد همیشه به انبار مراجعه خواهند کرد. اما نمی دانست که با کامیون جدید قرارداد بسته اند تا غذای روزانه اشان را به دهکده حمل کنند. روز چهارم که شد کامیون جدید وارد دهکده شد و مردم سراسیمه برای خریدن غذا به او مراجعه کردند.

کدخدا مردم را جمع کرد و آنها گفت:

مردم عزیز، حال که به لطف خدا مشکل ورود غذای روزانه به دهکده حل شد از شما می خواهم علاوه بر غذای روزانه خود مقداری غذا اضافه تر نیز بخرید و به جای غذاهایی که در این مدت از انبار خارج شد به انباردار تحویل دهید.

مردم نیز پذیرفتند و شروع به خرید مازاد غذا و تحویل آن به انباردار کردند.

رهگذر از دیدن این صحنه ها برآشفته بود. او عادت به موفقیت در اهدافش را داشت و به هر قیمتی بود می خواست موفق شود. پس به خانه اش بازگشت و شروع کرد به نقشه کشیدن. باید کاری می کرد که جلوی رییس دهکده اش سربلند بیرون بیاید. او راه های مختلفی را امتحان کرده بود و موفق نشده بود. این بار با خود گفت:

مرگ یک بار، شیون یک بار! انبارهایشان را آتش می زنم!

روز بعد رهگذر به بازار رفت و وسایل لازم برای آتش زدن انبارهای بادی را خرید. شب هنگام وارد محوطه انبار شد و شروع کرد به آتش زدن انبارها. در چشم به هم زدنی انبارها شعله ور شد و انباردار از حس کردن گرمای سوختن انبارها از خواب بیدار شد و سراسیمه به سمت انبارها رفت. اما دیگر دیر شده بود و انبار داشت در آتش می سوخت. انباردار در حالی که با دو دست بر سر میزد فریاد می کشید:

مردم کمک کنید، انبار آتیش گرفته. تو رو خدا زود باشید. بیچاره شدیم.

کدخدا و مردم از صدای انباردار بیدار شدند و سراسیمه به سمت انبارها رفتند. کدخدا با دیدن این صحنه بر سر کوبید و شروع به شیون و زاری کرد. مردم نیز تمام تلاششان را برای خاموش کردن آتش کشیدند اما موفقیتی حاصل نشد.

رهگذر که این صحنه ها را از دور میدید با خود گفت بهتر است الان از معرکه خارج شوم و فردا صبح برگردم ببینم چه اتفاقی خواهد افتاد و آرام دهکده را ترک کرد. صبح روز بعد رهگذر مجدداً به دهکده بادی برگشت. او دید کدخدا همه ی مردم را در میدان شهر جمع کرده است.

کدخدا گفت:

مردم عزیز دهکده ی بادی، امروز بحران بسیار بدی این دهکده را فراگرفته و تنها راه نجات ما از این بحران فقط و فقط همکاری

و اتحاد و انسجام است. از شما می خواهم که هر چه سریعتر شروع به ساختن انبارهای جدید و خرید و ذخیره غذاهای جدید کنید. مردم عزیز، خطر در کمین ماست و این ساخت و ساز بایستی هر چه سریعتر اتفاق بیفتد. از همه شما می خواهم تمام توانتان را برای ساخت انبارها بکار گیرید. از همه شما می خواهم اتحاد خود را در پر کردن سریع انبارها نشان دهید. بدانید که من به جز خیر و مصلحت شما را نمی خواهم و همیشه تصمیماتم در جهت حفظ امنیت و حیات شما و دهکده است.

رهگذر که این صحنه را میدید مات و مبهوت شده بود و با خود فکر می کرد:

چرا کدخدا اینقدر اصرار دارد که انبارهای پر در دهکده داشته باشد؟
مگر قرار است چه اتفاقی بیفتد؟
او از چه چیزی خبر دارد که بقیه بی خبرند؟

رهگذر در پاسخ به سوالاتش مانده بود. او مردم دهکده ی بادی را میدید که تلاش بسیاری برای احیای انبار های مملو از غذا می کنند. آنها همگی از پیر و جوان و زن و مرد کار می کردند تا هر چه سریعتر انبارها ساخته شود. این رفتار برای رهگذر بسیار عجیب بود. او حتی فکرش را هم نمی کرد که پس از آتش گرفتن انبارها مجدداً مردم با این شور و شوق و تلاش به ساختن انبارهای جدید اقدام کنند.

سوالات بی پاسخ زیادی که در ذهن رهگذر ایجاد شده بود باعث شد تصمیم بگیرد از افراد دیگری برای پایان دادن به قضیه انبارهای دهکده بادی استفاده کند.

او تصمیم گرفت گروه «گلادیوتورها» را استخدام و از آنها برای موفقیت در این عملیات استفاده کند.

فصل سوم:

ظهور گلادیاتورها

گلادیاتورها تیمی بسیار قوی و باهوش بودند که رهگذر، شهرت مشکل گشایی های آنها را بسیار از شهری ها شنیده بود. آنها ماموریت های سخت را قبول می کردند و به بهترین نحو آنها را به پایان می رساندند.
در بعضی از ماموریت ها آنها با جنگ و جدل پیروز می شدند و در بعضی ماموریت ها نیز با تدبیر و سنجیدگی. اما چیزی که وجود داشت این بود که آنها همیشه پیروز می شدند و مردم نیز به پیروز بودنشان در هر ماموریتی اذعان داشتند.

چند روز پس از به آتش کشیدن انبارها، رهگذر راهی شهر شد و به دنبال نام و نشانی از گلادیاتورها گشت. پس از اندکی پرس و جو از مردم شهر فهمید که گلادیاتورها به کسانی که بخواهند به آنها پیشنهاد ماموریتی بدهند که لازم باشد حق کسی ضایع شود را به هیچ وجه نمی پذیرند. مردم شهر گفته بودند که گلادیاتورها انسانهای شریفی هستند که به کسانی که مشکلات بحقی دارند کمک می کنند تا مشکلشان حل شود. بنابراین به فکر فرو رفت که داستان را چگونه برای آنها شرح دهد که ماموریت را بپذیرند. در راه رسیدن به محل گلادیاتورها مشغول فکر کردن به همین موضوع بود. وقتی به آنجا رسید داستان را برای آنها اینگونه شرح داد:

ما در همسایگی خود روستایی داریم بنام بادی. ما از قدیم الایام با این روستا رقابت داشتیم در همه چیز. اگر آنها چیزی بدست می آوردند ما نیز سعی می کردیم داشته باشیم تا از آنها عقب نیفتیم. مشکلی که در حال حاضر داریم این است که آنها مدتی است شروع به ساخت انبار و ذخیره مواد غذایی به طرز مشکوکی کرده اند و ما هر چقدر تلاش کردیم

نفهمیدیم علت آن چیست. از شما می خواهیم علت آن را برای ما مشخص کنید تا اگر لازم هست ما نیز اقدام به ساخت انبار و ذخیره آذوقه کنیم.

رییس گلادیاتورها گفت:
ما این کار را برای شما انجام می دهیم. اما بشرطی که شما تمام واقعیت را به ما گفته باشید. اگر در هر مرحله از کار متوجه شویم که اطلاعات لازم به ما داده نشده یا دروغی به ما گفته شده ادامه این پروژه را به سلیقه خود انجام خواهیم داد، نه آنجور که شما می خواهید!

رهگذر چاره ای جز پذیرش حرف رییس گلادیاتورها نداشت. بنابراین لحظه ای مکث کرد و گفت : قبول.

سپس رییس گلادیاتورها از او خواست هر چه اطلاعات دارد رو کند و به آنها بگوید. رهگذر گفت:

اطلاعات زیادی ندارم. اما می دانم که اینها قبلاً اینطور رفتار نمی کردند. یک انبار کوچک داشتند که همیشه مقدار معقولی غذا در آن نگهداری می شد. اما چند ماه هست که مشغول به ذخیره سازی اند و بسیار بر این کارشان اصرار دارند و ظاهراً هیچ چیز جلوگیر آنها نیست. در حالی که واقعاً احتیاجی به این انبارها نیست. ما مدتهاست است که در این منطقه زندگی می کنیم و هیچ گاه اتفاق نیفتاده است که نیاز به این حجم از ذخیره سازی غذا در انبار پیدا کنیم و حتی حاضر باشیم از غذای الانمان کم کنیم اما انبارهایمان را پر نگه داریم! رفتار آنها بسیار مشکوک است و ما می خواهیم بدانیم چرا آنها اینگونه می کنند. در ضمن دهکده بادی، کدخدایی دارد که انسان بسیار خیرخواه و دوراندیشی است و در تمام سالیانی که او کدخدای دهکده است همیشه در جهت خیر و صلاح مردم دهکده اش دستور داده و هیچگاه ضرر و زیانی به آنها نرسانده است.

سپس آدرس دهکده را به آنها داد و قرار گذاشتند یک هفته بعد برای ارائه گزارش در همان دفتر دور هم جمع شوند.

گلادیاتورها کار خود را آغاز کردند. آنها ابتدا سعی کردند مسئله را تحلیل کنند و بهترین و کم هزینه ترین راه حل مسئله را پیدا کنند. آنها تصمیم گرفتند در قالب یک گروه سه نفری متشکل از رییس ، معاون و دستیار گروه گلادیاتورها به دهکده بادی سفر کنند و وضعیت را از نزدیک رصد کرده و اطلاعات لازم را جمع آوری کنند.

صبح روز بعد آنها به سمت بادی به راه افتادند. هنگامی که به دهکده رسیدند مردمی را دیدند که به شدت مشغول کار و تلاش بودند. رییس جلوی یکی از مردم را گرفت و به او گفت:

سلام. ما اینجا غریبه ایم. میتونم بپرسم مردم برای چی دارن اینهمه تقلا می کنن؟

مرد اهل بادی به آنها خوش آمد گفت و ادامه داد:

داریم انبارهامون رو می سازیم و پر می کنیم. چند وقت پیش همه انبارهامون آتش گرفت و سوخت. بخاطر این داریم تلاش می کنیم تا هرچه سریعتر انبارها رو دوباره بسازیم و از آذوقه پر کنیم.

رییس گلادیاتورها گفت:
دوست عزیز، ما قصد داریم چند روزی مهمان شما باشیم. آیا به ما اجازه می دهید در ازای مهمان نوازی شما به اهالی این دهکده در ساخت و پر کردن انبارها کمک کنیم؟

آن مرد گفت:
بروید پیش کدخدا و از او اجازه بگیرید.

سپس آدرس کدخدا را به آنها داد. آن سه به خانه کدخدا رفتند و در خانه

او را زدند. کدخدا بیرون آمد و گفت: بفرمایید؟! رییس سلام عرض کرد و گفت:
کدخدای عزیز. ما چند روزی میهمان شماییم. از مردم شهر شنیدیم که مشغول به ساخت و ساز هستید. می خواستیم اگر شما اجازه بدهید در ازای چند روزی که میهمان شماییم برایتان کار کنیم و در ساخت و ساز کمکتان کنیم. ما مردهای قوی و ورزیده ای هستیم و قطعاً به کارتان خواهیم آمد.

کد خدا سلام آنها را پاسخ داد و گفت:
خوش آمدید. از کجا آمده اید؟
آنها پاسخ دادند: از شهر آمده ایم. کد خدا گفت:
از شهر ؟!! آیا در شهر خبر خاصی هست یا نه؟! مردم شهر در آرامشند و نگرانی ندارند ؟!

رییس لحظه ای مکث کرد و گفت:
همه چیز در شهر خوب است کدخدا. چطور مگه؟
کدخدا گفت:
چیزی نیست جوان. میخواستم از اوضاع شهر باخبر باشم. شما اجازه دارید اینجا بمانید. چند روز اینجا خواهید ماند؟
رییس گلادیاتورها گفت: شاید یک هفته! کدخدا سری تکان داد و گفت عیبی ندارد. اینجا خانه خودتان است. به منزل من بیایید و در اتاق مهمان ها که در ایوان خانه ام هست سکونت کنید.

رییس گلادیاتورها با خوشحالی گفت: منت بر سر ما میگذارید کدخدا. با کمال میل پیشنهادتان را می پذیریم و از شما بخاطر سخاوت و مهربانی اتان سپاسگزاریم.
سپس وسایلشان را به اتاق مهمان ها بردند و آنجا ساکن شدند. رییس به معاون و دستیارش گفت:
همانطور که قبلاً به ما گفته شده بود کدخدای این دهکده انسان شریفی است. امیدوارم وجود ما خللی در زندگی ایشان وارد نکند.

صبح روز بعد گلادیاتورها بعد از بیدار شدن از خواب به سراغ کدخدا رفتند و گفتند:
کدخدا ما چطور باید کارمان را شروع کنیم؟
کدخدا گفت: صبحانه رامیهمان من هستید. سپس به سمت انبارها بروید و خودتان را به انباردار معرفی کنید و بگویید کدخدا گفت ما را در ساخت و ساز به کار بگیر.

سر سفره ی صبحانه رییس گلادیاتورها به کدخدا گفت:
کدخدا شما چند وقت است شروع به ساخت و ساز انبار کرده اید؟
کدخدا گفت:
حدوداً دو هفته است که از آتش سوزی انبارهایمان می گذرد. ما از فردای آتش سوزی شروع به ساخت انبارهای جدید کردیم و از همه اهالی کمک خواستیم در این کار بسیج شوند. تا حالا یکی از انبارهایمان را بازسازی کرده ایم. سرعت کار اهالی عالی است، من مطمئنم آنها خیلی زود خواهند توانست تمامی انبارها را احیا کنند.

در همین زمان ناگهان درب خانه کدخدا را زدند. کدخدا از سر سفره بلند شد تا درب را باز کند. هنگامی که بازگشت نامه ای در دستش بود که آن را در طاقچه گذاشت. گلادیاتورها پس از صرف صبحانه از منزل کدخدا خارج شدند و به سمت انبار به راه افتادند.

در راه انبار آنها با خود فکر می کردند چرا و چگونه انبار آنها آتش گرفته است؟ چرا کدخدا اینقدر اصرار بر سرعت کار دارد؟ و ده ها سوال بی پاسخ دیگر.

روز اول کاری آنها اینگونه شروع شد که خود را به انباردار معرفی کردند و گفتند که کدخدا دستور داده آنها را در کار ساخت و ساز انبار به کار گیرند. انباردار از آنها استقبال کرد و به آنها گفت که دنبالش راه بیفتند.
همینطور که به همراه انباردار مشغول عبور از کنار ساختمان های انبار بودند مشاهده کردند که انبار اول ساخته شده و در حال پر شدن هستند.

انباردار در کنار انبار دوم توقف کرد و گفت:
این انبار جدید ماست که در حال ساخته شدنه. شما اینجا می تونید در کار ساخت و ساز این انبار به ما کمک کنید.

آنها کار خود را در ساخت انبار شماره ۲ آغاز کردند. همچنین با دقت به اعمال و رفتار مردم نگاه می کردند. مردم را می دیدند که با وسواس و تلاش خاصی در حال کمک برای ساخت انبارهای دهکده هستند.

هنگام ناهار که شد مشاهده کردند مردم برای دریافت غذا به انبار مراجعه می کنند. آنها نیز با مردم همراه شدند و در مسیر قرار گرفتند و برای اخذ ناهار به انباردار مراجعه کردند. آنها سهمیه ناهارشان را از انبار گرفتند و به سمت غذاخوری به راه افتادند. در غذاخوری سر میزی نشستند که یکی از اهالی در آنجا مشغول صرف ناهار بود. رییس گلادیاتورها اجازه ای از او گرفت و همگی سر میز نشستند.

رییس گفت:
دهکده ی زیبایی دارید. خوشحالیم که در این دهکده اتراق کردیم. آخه ما غریبه ایم و بار اوله که به اینجا میایم. از اونجا که هیچ کدوممون عادت به مفت خوری نداریم ترجیح دادیم برای جبران مهمان نوازی شماها بهتون در ساخت اینجا کمک کنیم. آخه میبینی که ما هممون هیکلی هستیم!
و همگی خندیدند. سپس مرد پاسخ داد:
خیلی خوش آمدید به دهکده ی بادی. امیدوارم که روزهای خوبی رو در اینجا بگذرونید. مردم بادی بسیار پر تلاشند و از افراد پر تلاشم خوششون میاد.
رییس با خنده گفت:
پر تلاش بودنتون رو امروز با گوشت و پوست و استخونمون حس کردیم. راستی فکر می کنی ساخت انبار جدید شماره ۲ کی تموم بشه؟
مرد روستایی گفت:
اگه خدا بخواد با همتی که اهالی دارن یک هفته دیگه تمام میشه.
رییس گفت:

مگر از کی شروع به ساخت کردید؟
مرد گفت:
۳ روزه که شروع کردیم. بعد از سوختن انبارهامون، کدخدا دستور داد همگی تمام نیروشون رو بزارن تا انبارها زودتر ساخته بشن.
رییس گفت:
چی شد که انبارهاتون سوخت؟
مرد گفت:

هیچ کس نفهمید که اون شب چی شد که انبارها یهویی آتش گرفت. کدخدای عزیزمون خیلی به خاطر آتش گرفتن انبارها ناراحت شد. از فردای همون روز دستور داد که ساخت انبارها رو از سر بگیریم و سریعتر اونها رو پر از غذا کنیم.

رییس گفت:
شما علت این ناراحتی و عجله کدخدا رو میدونی؟
مرد گفت:
من نمیدونم. اما یه چیزو خوب میدونم. اونم اینکه کدخدا هیچ وقت چیزی نمیگه که به ضرر ما باشه.

رییس گفت:
قطعاً همینطوره. خوش بحالتون که همچین کدخدای بی نظیری دارید.

بعد از کار، گلادیاتورها به خانه کدخدا بازگشتند. کدخدا درب را به روی آنها باز کرد و پس از سلام و احوالپرسی به آنها گفت:
امروز چطور بود؟
رییس گفت:
عالی! از این همه شور و اشتیاق مردم برای ساخت انبارها هم تعجب کردیم و هم لذت بردیم. ای کاش مردم شهر هم همینقدر برای پیشرفت شهر تلاشگر بودند.
کدخدا لبخندی زد و گفت:

بادی واقعاً مردم خوبی دارد. به وجود تک تکشان افتخار می کنم.
رییس گفت:
شما هم کدخدای خوبی بوده اید. ما به معاشرت و هم نشینی با شما افتخار می کنیم.

کدخدا تشکر کرد و آنها را برای صرف شام دعوت کرد. پس از صرف شام معاون گلادیاتورها به رییس گفت:
به نظرتون بهتر نبود از کدخدا درباره انبارها می پرسیدید قربان؟
رییس گفت:
نه، الان زوده. نمیخوام به ما بی اعتماد بشه. او علت این کارش رو حتی به مردم دهکده هم نگفته. چطور انتظار داری به چند تا مهمون که یک روزه دیدتشون بگه؟! ما باید بیشتر تحقیق کنیم و سعی کنیم بیشتر اعتماد کدخدا رو به خودمون جلب کنیم.

آن شب گذشت و فردا روز از نو روزی از نو. فردای آن روز هم گلادیاتورها مشغول به کار شدند و همان تلاش و اشتیاق مردم را مجدداً مشاهده کردند. رییس با دیدن این حجم از تلاش و کوشش مردم رو به دستیارانش کرد و گفت:
دوستان! الان وقتشه که خودمون رو اثبات کنیم تا بتونیم جلب اعتماد بیشتری کنیم. بنابراین حواستون باشه که هر کاری که می بینید انجامش برای بقیه سخته رو ما باید بریم و بر عهده بگیریم.

از اون لحظه به بعد اونا شروع کردند با تمام وجود کار کردن. جوری کار می کردند و عرق میریختند که کم کم توجه مردم را به خود جلب کردند. چند روز به همین منوال گذشت و کم کم تعریف تلاش بی نظیر غریبه ها بین اهالی بادی دهان به دهان می گشت و مردم برای مشاهده تلاش آنها به دیدنشان می آمدند و آنها با روی خوش به استقبال مردم می رفتند و نسبت به الطاف آنها تشکر می کردند و می گفتند این کمترین کاری است که ما می توانیم در ازای لطف شما انجام دهیم.
کم کم مردم آنها را در جمع های خودمانی اشان در هنگام استراحت راه می

دادند و برای آنها از داستان های خود تعریف می کردند. کم کم آوازه تلاش و کوشش آنها به کدخدا هم رسید.
شب آخر اقامت آنها در منزل کدخدا شب سرنوشت سازی بود. کدخدا آنها را به شام فراخواند و از آنها پرسید:
آقایان، یک هفته شما میهمان ما بودید. اما نگفتید شما در شهر چکار می کنید؟
رییس گلادیاتورها خودش را جمع کرد و گفت:
ما در شهر به مردم کمک می کنیم مشکلاتشان را حل کنند. بعضی از مشکلاتی که مردم به تنهایی قادر به حل آنها نیستند را ما برای آنها حل می کنیم. چون نفوذ خوبی در شهر داریم و مردم نیز به ما اعتماد دارند.

کدخدا گفت:
گفتید نفوذ خوبی دارید؟ مثلاً با چه کسانی نشست و برخاست دارید؟
رییس گفت:
با خیلی از بزرگان شهر، با رسانه ها، با ....
کدخدا حرفش را قطع کرد و گفت:
با رسانه ها؟ در رادیو هم آشنا دارید؟

رییس گفت:
معلومه که داریم. اهالی رادیو ما رو خیلی خوب میشناسن و تابحال چندین بار ما رو برای مصاحبه دعوت کردن. خیلی بچه های خوب و زحمت کشی هستن.
کدخدا گفت:
حق با شماست. واقعاً زحمت کش و خوب هستن.
رییس صدایش را صاف کرد و گفت:
مگه شما میشناسیدشون.
کدخدا گفت:
من یه زمانی هر روز به اخبارشون گوش میدادم. همشون رو از روی صدا میشناسم.

رییس گفت:
یعنی الان دیگه گوش نمیدید؟

کدخدا گفت:
نه. متاسفانه مشکلی برای رادیوم پیش اومد و دیگه نتونستم به اخبار رادیو گوش بدم. (سپس چشمکی زد و گفت:) البته الانم بی خبر نمی مونم.
رییس خندید و گفت:
از چه راهی خبرها رو میگیری کدخدا؟

کدخدا گفت:
یه دوست خوب دارم که آخرین خبرها رو برام میفرسته. ببینم شما هم بخاطر فرار از شهر راه افتادید تو روستاها؟ دهکده ها خطر کمتری دارند ، نه؟

رییس که جا خورده بود گفت:
خطر کمتر؟ چه خطری منظورتونه کدخدا؟

کدخدا گفت:
شما که گفتید صاحب نفوذ هستید در شهر. چطور نمیدونید؟

رییس گفت:
کدخدا ما مطمئنیم که در شهر خطری نیست که ما بخاطرش بخوایم فرار کنیم. مگر اینکه شما چیزی از شهر بدونید که ما نمیدونیم.
کدخدا بلند شد و درب اتاق رو بست و دوباره نشست و به گلادیاتورها نگاه کرد و آهسته گفت:
یعنی میخواید بگید خبر ندارید که قشون کشور همسایه داره نیرو جمع میکنه که به ما حمله کنه؟

گلادیاتورها مات و مبهوت به رییس نگاه می کردند و در ذهنشان به خود

می گفتند:

پس بخاطر این هست که داره انبارهاشو پر آذوقه میکنه...

کدخدا که متوجه بهت اونا شده بود، لبخندی زد و گفت:
حدس میزدم شما هم ندونید. اون دوستی که از شهر خبرها رو بهم میرسونه بهم گفته بود که اخباری که به من میده محرمانست و هر کسی از اونا خبر نداره.

رییس گفت:
پس بخاطر همینه که بعد از آتش سوزی انبارهاتون بازم دستور دارید سریعاً انبارها بازسازی و پر از آذوقه بشند؟ درسته؟

کدخدا گفت:
همینطوره. حیات و آسایش مردم دهکده برای من از هر چیزی واجبتره. بنابراین با توجه به احتمال قریب الوقوع بروز جنگ و قحطی در کشور، من بعد از آتش سوزی انبارها از مردم خواستم قبل از اینکه خیلی دیر بشه هرچه سریعتر به ساخت و پر کردن دوباره انبارها اقدام کنند.

رییس گفت:
کدخدا فکر می کنید چرا انبارهاتون آتش گرفت؟

کدخدا گفت:
آنقدر ساخت سریع انبارها و پرکردن آنها برایم اهمیت داشت که کشف علت آتش سوزی انبارها را کاملاً به کنار گذاشتم.

رییس گفت:
آیا پیش از این هم اتفاق دیگری موجب شده بود که ذخیره سازی آذوقه را با اختلال مواجه کند؟

کدخدا گفت:
بله، چندی پیش بازرگانی به این دهکده آمد که بذرهای جدیدی را به مردم فروخت و ادعا کرد که این بذرها خیلی زود به نتیجه می نشینند و بازدهی اقتصادی خوبی دارند و مردم نیز آن بذرها را خریدند و شروع به کشت کردند. همزمان با آمدن او بود که کامیونهایی که برای ما غذا می آوردند هم دیگر غیبشان زد و تا دو هفته ما مجبور شدیم از انبار غذا برداشت کنیم. بخاطر اینکه مردم در زمان کشت بودند و به انرژی زیادی احتیاج داشتند مجبور بودیم برداشت اغذیه از انبار را بالا ببریم تا اینکه اهالی توانستند کامیون دیگری را پیدا کنند که برایشان روزانه غذا بیاورد. همان شب بود که انبارها آتش گرفت و بعد از شب آتش سوزی نیز دیگر کسی بازرگان را تا بحال ندیده است.

رییس گفت:
آیا فکر می کنید بین آتش گرفتن انبارها و آن بازرگان می تواند رابطه ای باشد؟
کدخدا گفت:
شاید. چون ما فقط یک انبار متمرکز نداشتیم، با اینحال آن شب همه انبارهایمان با هم آتش گرفتند! این قضیه احتمال عمدی بودن اتفاق را قوی تر می کند. از طرفی من از اهالی دهکده کاملاً مطمئنم که هیچکدامشان علیه خودمان کاری را انجام نمیدهد.

رییس گفت:
اگر بخواهید ما می توانیم در مشخص شدن این موضوع به شما کمک کنیم.

کدخدا گفت:
چراکه نه؟! اگر اینکار را برای ما انجام دهید کار بزرگی برای ما کرده اید.

رییس گفت:
بروی چشم. اما ما فردا باید به شهر بازگردیم. به ما اجازه دهید تا پس از انجام کارهایمان در شهر نزد شما برگردیم و این موضوع را برای شما

روشن کنیم. اما قبلش خواهشی از شما داشتم و آن هم اینکه لطفاً یک کیسه از این بذری که بازرگان ناشناس به شما داده است به من بدهید.
صبح فردا گلادیاتورها کیسه بذر را گرفتند و از کدخدا خداحافظی کردند تا به سمت شهر راه بیفتند.

پس از آنکه کمی از خانه کدخدا دور شدند، پستچی را دیدند که به سمت خانه کدخدا می رفت. رییس گلادیاتورها سلام رسایی به پستچی کرد و گفت:
صبح بخیر. امروز هم برای کدخدا نامه داری؟

پستچی گفت:

بله. ماه هاست که من هر روز برای کدخدا نامه دارم.

رییس همانجا مکثی کرد و به پستچی نگاهی انداخت و همگی به سمت شهر به راه افتادند.

فصل چهارم:

خشم گلادیاتورها

صبح روز هفتم پس از عقد قرارداد همکاری با رهگذر فرا رسیده بود و گلادیوتورها در دفتر خود منتظر رهگذر بودند تا طبق توافق گزارش عملکرد را به وی ارائه دهند.
رییس گلادیاتورها پشت میزش نشته بود و اخمهایش را در هم کشیده بود و با انگشت روی میز می کوبید:
تق..... تق..... تق..... انگار بشدت منتظر رهگذر بود و از دیرکردنش بشدت عصبی شده بود. در همین حال و هوا بود که درب دفتر باز شد و رهگذر وارد شد و فریاد زد:
شیری یا روباه ؟!

رییس گفت:
شیر هستیم. بیا بشین تا برات بگم چیزی که دنبالش هستی چی بوده!

رهگذر با خوشحالی روی صندلی نشست و گفت:
زود بگو ببینم گلادیاتور بزرگ. الحق که بیخود نیست که بهت میگن گلادیاتور. بگو که سرا پا گوشم.

رییس گفت:
نخیر! اول مبلغ کامل قراردادمون رو بزار رو میز.

رهگذر خندید و گفت:
ای زرنگها. باشه، این هم پولتون.
و دسته ای اسکناس از جیبش درآورد و روی میز رییس گذاشت.

رییس گلادیاتورها یه نگاهی به پولها انداخت و اونها رو برداشت و داخل کشو میزش گذاشت. سپس به دستیارش اشاره کرد که کیسه را بیاور.

دستیار کیسه بذر را آورد و روی میز رییس گذاشت. نگاه رییس کاملاً به رهگذر بود. رهگذر پس از دیدن کیسه ی بذر جا خورد و اخمی کرد و گفت:
این چیه دیگه؟

رییس گفت:
این علت ذخیره سازی غذا در انبارهای دهکده بادی است!

رهگذر داد کشید:
چی داری میگی؟! یعنی چی؟!

رییس گفت:
توضیحش خیلی سادست! بازرگانی به دهکده بادی اومده و به اونها این بذرها رو فروخته و بهشون گفته که این بذرها تا سر از خاک بیرون بیارن و برداشت بشن و به بازار ارسال بشن بیشتر از دو سال طول میکشه؛ اما صرفه اقتصادی بی نظیری داره. اونا هم مقدار زیادی از این بذرها رو خریدند و زمینهاشون رو با این بذر کشت کردن.

رهگذر مشتهایش را گره کرده بود و از خشم دندانهایش را به هم میفشرد.

رییس ادامه داد:

حتماً از خودت میپرسی این چه ربطی به انبار کردن غذاها داره؟ من بهت میگم. ربطش این هست که اونها که میدیدند تا دو سال درآمدی ندارند برای جلوگیری از اثر تورم روی پولشون تصمیم گرفتند هرچقدر که میتونن انبارهاشون رو پر از غذا کنند که در این مدت به مشکل نخورن. شیر فهم شدی؟

رهگذر که از خشم قرمز شده بود با مشت روی میز کوبید و گفت:

مزخرف نگو. من خودم این بذرها رو به اونها فروختم. تو چی میگی؟

رییس در چشمهای رهگذر زل زده بود و با نگاهش او را برانداز می کرد.

رهگذر با عصبانیت گفت:
چرا ساکت شدی؟ حالا که فهمیدی دروغات رو شده خفه خون گرفتی؟

رییس همانطور که نگاهش به چشمان رهگذر گره خورده بود آرام آرام به سمتش قدم برداشت و وقتی به او رسید دو دستش را روی شانه های رهگذر گذاشت و محکم او را به پشت صندلی هل داد و صورتش را نزدیک صورت رهگذر آورد و گفت:

مگه قرار نزاشتیم هر اطلاعاتی که داری رو باید به ما بدی و هیچ دروغی نباید ازت بشنویم وگرنه ادامه پروژه رو اونجور که خودمون میخوایم ادامه میدیم نه اونجوری که تو بخوای؟!

رهگذر فهمید که بند رو به آب داده. سریع خودش رو جمع کرد و گفت:
احتیاجی نبود که بخوام این مورد رو بهتون بگم.

رییس گفت:

کامیون هایی که با رانندهاشون گاوبندی کردی تا غذا نیارن به دهکده بادی رو چی می گی ؟ اونو هم نباید می گفتی؟

رهگذر فهمید که این تو بمیری از اون تو بمیری ها نیست. گفت:
حالا که چی؟ من هر کاری کردم بخاطر جلوگیری از انبار کردن اونها بود. اما نتونستم. بخاطر همین هم اومدم پیش شما.

رییس گفت:
اما تو به ما نگفتی که از ما میخوای جلو اونا رو بگیریم. گفتی میخوام علت رو بفهمم تا اگر لازمه ما هم شروع به ذخیره سازی غذا کنیم. درسته؟

رهگذر گفت:
بله. درسته. اما اینا هیچ کدوم دلیل نمیشه یه دلیل من درآوردی بتراشید و به من تحویل بدید. این درست نیست.

رییس گفت:
اما این درسته که من از همون اول باهات شرط کردم که اطلاعات درست بهمون بدی.

رییس سرش رو آورد در گوش رهگذر و گفت:

تو انبارهاشون رو هم آتش زدی و چون دیدی اونا دست بردار نیستن از ذخیره سازی دیگه فکری به ذهنت نرسید و بعدش اومدی سراغ ما.

عرق سردی بر پیشانی رهگذر نشست. ساکت بود و به یه نقطه خیره شده بود و دهانش از تعجب باز مانده بود. بعد از چند لحظه سکوت گفت:
میخوای باهام چکار کنی ؟

رییس گفت:
فعلاً پیش ما می مونی تا تکلیفت رو روشن کنم.
سپس به معاون دستور داد که رهگذر رو به اتاقی ببره و اونجا نگه داره

و سریع با آقای دستیار برای برگزاری جلسه پیش وی برگردند. معاون دستورات را انجام داد و هر سه سر یک میز جمع شدند.

رییس گفت:
کلید حل این معما پیش اون پستچی هست. اگر یادتون باشه زمانی که داشتیم از بادی برمیگشتیم پستچی رو تو راه دیدیم و اون گفت ماه هاست که من هر روز برای کد خدا نامه دارم. ما باید بفهمیم اون پستچی نامه های روزانه کدخدا رو از کی میگیره و براش میبره. یه کار دیگه هم که باید بکنیم این هست که بفهمیم در حال حاضر مردم بادی در روز چقدر غذا می خرند و چقدرش رو ذخیره می کنن.

وظیفه تعقیب پستچی و سر در آوردن از کارش رو میسپارم به معاون. وظیفه در آوردن آمار غذا خریدن ها رو هم میدم به تو دستیار زرنگ. از همین حالا برید کارتون رو شروع کنید. چهار روز دیگه صبح اول وقت همیجا منتظر دریافت گزارشهاتون هستم.

معاون و دستیار از همان لحظه مصمم به انجام ماموریتشان به نحو احسن شدند. هر دو به سمت بادی به راه افتادند. پس از رفتن آنها، رییس گلادیاتورها شروع کرد فکر کردن درباره موضوع و سعی کرد با توجه به سرنخهایی که تاکنون کسب کرده بود تمامی احتمالات ممکن را روی کاغذ آورده و اقدام مقتضی مربوط به آن احتمال را طراحی کند.

صبح روز چهارم معاون و دستیار سر ساعت مقرر به دفتر وارد شدند. پس از خوش آمد گویی های معمول، رییس گفت:
خب دوستان، من سراپا گوشم برای شنیدن گزارشات شما. اول شما شروع کن جناب معاون.

معاون سینه اش رو صاف کرد و گفت:
جناب رییس، من هر سه روز به تعقیب قدم به قدم و البته نامحسوس پستچی پرداختم و تمامی مکان هایی که او برای دریافت نامه می رفت را

یادداشت کردم. بعد از سه روز اطلاعات را دسته بندی و بررسی کردم و به این نتیجه رسیدم تنها صندوق پستی که هر زمان پستچی درب آن را باز کرد نامه ای در آن وجود داشت صندوق پستی روبروی ساختمانی است که دفتر رادیو در آن قرار دارد. بقیه ی صندوق هایی که در مسیر روزانه پستچی بودند یا هیچ روزی نامه نداشتند، یا یک روز حاوی نامه بودند و یا دو روز و تنها صندوقی که هر سه روز نامه در آن بود همان صندوق بود. بنابراین با توجه به حرف های کدخدا در رابطه با از بین رفتن رادیو وی و نیز اینکه می گفت خبرها را هر روز یک دوست از شهر برای او می فرستد می توان نتیجه گرفت که این نامه ها از دفتر رادیو برای او ارسال می شود. بنابراین پیشنهاد می کنم با دوستان خود در دفتر رادیو شروع به مذاکره کنیم تا از چند و چون موضوع سر در بیاوریم.

رییس گفت:
بسیار خوب. همین کار را می کنیم. آقای دستیار نوبت گزارش شماست.
دستیار کاغذهایش را جمع کرد و گفت:
جناب رییس. من هر سه روز مشغول رصد میزان بارگیری کامیون هایی که برای بادی غذا می بردند بودم و موفق شدم در بازار و هنگام بارگیری کامیون ها با رانندگان ارتباط برقرار کرده و اطلاعات خوبی از آنها بدست آورم. آنها برایم تعریف کردند که ابتدا فقط یکی از آنها بصورت روزانه برای بادی بار می برد. اما پس از آتش گرفتن انبارهایشان و ساخت انبارهای جدید تقاضای آنها برای غذا ۳ برابر شد. جالب اینجاست که آنها فقط یک کامیون را از غذاهایی که روزانه مصرف می کنند سفارش می دهند و ۲ کامیون دیگر را از غذاهایی می خواهند که بتوانند انبار کنند. یعنی از تمام غذاهایی که می خرند، یک سوم را استفاده می کنند و دو سوم را ذخیره.

رییس گفت: بسیار خوب. ممنون از گزارش خوبت.

روز بعد رییس به دفتر رادیو مراجعه کرد. از آنجا که اهالی رادیو او را می شناختند استقبال گرمی از او کرده و او را به نزد مدیر رادیو بردند. پس از خوش و بش های معمول مدیر رادیو گفت:

بگو ببینم رییس گلادیاتورهای مهربون شهر ما. چه کمکی از دستم برمیاد؟

رییس لبخندی زد و گفت:
شنیدم به مردم میگید داره جنگ میشه!

مدیر رادیو چند لحظه ای مکث کرد و سپس بلند بلند شروع به خندیدن کرد و همانطور که داشت می خندید به رییس گفت:
کی همچین مزخرفی بهت گفته رییس؟ مملکت الان در بهترین و با ثبات ترین وضعیت استراتژیک خودش هست. تو که خوب میدونی.

رییس گفت:
منم چون میدونم از کار شما تعجب کردم. بزار اصل قضیه رو بهت بگم. گروه ما طی یه اتفاقی با کدخدای دهکده بادی آشنا شده. اون بنده خدا هر روز داره از سمت دفتر شما نامه ای دریافت می کنه که حاوی اخبار روز هست و تو اون اخبار داره بهش تلقین میشه که مملکت همین روزهاست که دچار جنگ و قحطی بشه. اونا الان دچار بحران بدی شدند به خاطر این اخبار کذب. من اومدم ببینم چرا این اتفاق داره می افته؟

مدیر از پشت میز خودش بلند شد و منشی رو صدا کرد. منشی که وارد اتاق شد رییس دستور داد که هر چه سریعتر دفتر اندیکاتور که ارسال نامه ها در آن ثبت می شد را برایش بیاورند. منشی رفت و سریعاً با دفتر اندیکاتور بازگشت. مدیر رادیو دفتر را از منشی گرفت و تحویل رییس گلادیاتورها داد و گفت:
بفرما رییس. این دفتر اندیکاتور ما. هیچ نامه ای بدون ثبت در این دفتر از اون در لعنتی خارج نمیشه. ببین اطلاعاتی از نامه ای که می گی هر روز ارسال میشه تو این دفتر می بینی؟

رییس دفتر رو باز کرد و نگاه کرد. هر چه دفتر را زیر و رو کرد اطلاعاتی از کدخدا و آدرس دهکده بادی پیدا نکرد. سپس دفتر رو بست و رو به مدیر رادیو کرد و گفت:

من خودم نامه شما رو دیدم که برای کدخدا ارسال شده بود.

مدیر با شنیدن این جمله یک بار دیگه منشی را صدا کرد. منشی درب اتاق را باز کرد و وارد شد. مدیر دستور داد که همه ی نامه هایی که قرار است فردا از دفتر ارسال شوند را بیاورد. منشی رفت و خیلی زود با چند پاکت نامه بازگشت. مدیر پاکت ها را از منشی گرفت و به رییس گلادیاتورها داد و گفت:
پاکت هایی که تو دیدی هم این شکلی بود؟
رییس نگاهی به پاکت ها انداخت. پاکت هایی بسیار شیک و با رنگ سازمانی مخصوص به رادیو بود. رییس با دیدن آنها مکثی کرد و گفت:
نه، روزی که من در خانه کدخدا میهمان بودم و پستچی پاکت نامه کدخدا را آورد آن پاکتی که من دیدم پاکت سفید و معمولی بود. اینها همه رنگی هستند و مطمئنم که چیزی که من دیدم مثل اینها نبود.

و هر دو سکوت کردند. سپس رییس ادامه داد:
پس یکی داره به اسم شما برای اون از همه جا بی خبر نامه می نویسه و ادعا می کنه که مملکت داره جنگ میشه و با این کارش یه عده بنده خدا رو سر کار گذاشته و ضرر زیادی بهشون زده. ما باید هر چه سریعتر بفهمیم کی داره اینکارو میکنه. ازت میخوام کمکم کنی، چون این موضوع با اعتبار شما هم درگیر هست.

مدیر گفت:
باید چکار کنم؟

رییس گفت:
بشین خوب فکر کن. ببین به هیچ کس مشکوک نیستی؟ تو چند ماه اخیر هیچ رفتار مشکوکی رو سر کار از کسی ندیدی؟

مدیر رادیو خودش رو هل داد روی صندلی اش. سپس گفت:
تنها رفتار مشکوکی که تو چند وقت اخیر دیدم از این پسر همسایه مون

هست. خیلی پسر شر و شوری هست. من بارها که لب پنجره ایستاده بودم و به بیرون نگاه می کردم اونو دیدم که با یه پاکت سفید در دستش به سمت اون صندوق پستی روبروی ساختمون میرفت و نامه رو مینداخت اون تو. حتی یک بار که بیرون از ساختون بودم و داشتم میومدم دفتر، اونو دیدم که داشت نامه رو مینداخت داخل صندوق پست. بهش گفتم باز چه آتیشی داری میسوزونی پسر؟ بعدش اون خندید و گفت: کاری نمیکنم که، نامه مینویسم و تفریح می کنم!

رییس گفت:
اون پسر الان کجاست؟ میخوام ببینمش.

مدیر یه نگاهی به ساعتش کرد وگفت:
تقریباً الان زمانی هست که معمولاً از مدرسه برمیگرده. بیا بریم لب پنجره تا اگه اومد نشونت بدم.

تقریبا یک ربع پشت پنجره منتظر ماندند تا سر و کله پسرک پیدا شد.
مدیر به رییس گفت:
ایناها. خودشه. اونجا رو نگاه کن. داره وارد ساختمون میشه.

رییس گفت:
معمولاً چه وقتی از روز نامه ها رو میندازه تو صندوق؟
مدیر گفت:
حدوداً یک ساعت بعد از اینکه از مدرسه میاد.

رییس گفت:
من میرم پایین و منتظرش میمونم تا نامه رو بیاره. امیدوارم تا زمانی که اون نامه رو میاره شما هم کارهاتو انجام داده باشی و سرت خلوت باشه. چون اگه حدسمون درست باشه هر دومون خیلی با اون پسرک کار داریم.
رییس گلادیاتورها پایین رفت و در گوشه ای منتظر ماند. بیش از یک ساعت گذشته بود و رییس همانطور چشمش به در بود که آن پسرک با

نامه ای در دست از ساختمان بیرون بیاید. هر از گاهی سایه مدیر رادیو را هم که از بالا نگاهش می کرد بشدت حس می کرد. در همین حال و هوا بود که درب ساختمان باز شد و پسرک با نامه ای در دست به سمت صندوق پست راه افتاد. رییس نیز با دیدن او به سمت صندوق پست رفت. همین که پسر دستش را به منظور انداختن نامه در صندوق پست بالا برد رییس مچش را گرفت و گفت:

بازی تمومه پسر جان!

پسرک نگاهی به رییس کرد. او را میشناخت. بارها عکس او را در روزنامه ها دیده بود. فهمید که او کسی نیست که بخواهد بیخودی مچش را بگیرد. پسرک بشدت ترسیده بود. آب دهانش را قورت داد و گفت:
چی شده آقا؟

رییس در چشمان پسرک زل زد و گفت:
این تویی که باید به ما بگی چی شده! با من بیا.
و دستش را گرفت و او را به دفتر رادیو برد. با ورود آنها به دفتر رادیو رییس همه ی کارمندها را از اتاقش بیرون کرد و به آنها گفت که وارد شوند. سپس درب را بست و گفت:
هیچکس حق نداره مزاحم ما بشه.

پسرک از ترس رنگش زرد شده بود. جو سنگینی برای او حاکم بود. دو نفر از تاثیرگذارترین افراد شهر او را به گوشه ای از اتاق کشانده بودند و میخواستند سین جیمش کنند. او میدانست که هر چه هست در رابطه با آن نامه هایی است که هر روز برای کدخدا ارسال می کرد.

رییس گلادیاتورها به پسر گفت:

من وکیل کدخدا هستم. کدخدا رو که میشناسی. همون که هر روز براش نامه مینویسی. امروز خودم اومدم اینجا که نامه رو از دست خودت بگیرم

و بخونم. آخه کدخدا خیلی عجله داره. میفهمی که؛ آخه مملکت قراره جنگ جنگ بشه.

این رو که گفت پسرک زد زیر گریه و هق هق کنان گفت:
آقا غلط کردم بخدا. ولم کنید، من فقط میخواستم یه کم تفریح کنم.
رییس نزدیک پسر اومد و گفت:
نامه رو بده به من .

پسر هم نامه رو به رییس گلادیاتورها داد. رییس نامه رو باز کرد و آن را بلند خواند. چند تیتر از اخبار معمولی نوشته بود و در آخر هم نوشته بود:
قشون کشور همسایه به پشت مرزهای ایران رسیدند.

مدیر رادیو فریاد زد:
پدرسوخته این چرت و پرت ها رو برای چی به خورد اون بدبخت میدادی؟ اونم با استفاده از اعتبار رادیوی این مملکت؟ میدونی جرمت چقدر سنگینه؟ خودم شخصاً ازت شکایت می کنم و میکشونمت نظمیه. بلایی سرت در میارم که عبرتی بشی برای بقیه.

پسر که اینها را شنید شروع کرد به زار زار گریه کردن و التماس کردن. گفت:
آقا غلط کردم. تو رو خدا منو ببخشید. دیگه از این غلطا نمیکنم. تو رو خدا، تو رو خدا....

رییس گفت:
تعریف کن ببینم بار اول چی شد که تو به کدخدا نامه نوشتی و چی نوشتی براش؟

پسر گفت:
چشم آقا، همشو براتون تعریف می کنم. یه روز که تو خونه تنها بودم یکی زنگ خونمون رو زد. رفتم در رو باز کردم دیدم پستچی محله هست. یه

نامه بهم داد و ازم امضا گرفت. رفتم نامه رو باز کردم، دیدم از طرف یکی هست که برای رادیو نوشته. اما چون پلاک رو اشتباه نوشته بود و توی آدرس ننوشته بود دفتر رادیو، باعث شده بود پستچی هم نفهمه که منظور اون دقیقاً کجا بوده و نامه رو به پلاک خانه ما تحویل داد. نامه رو که خوندم دیدم نوشته که کدخدای یه دهکده ای هست و هر روز اخبار رو از رادیو پیگیری میکرده. اما الان رادیوش شکسته و درخواست کرده بود تا زمانی که بتونه رادیو جدیدی تهیه کنه ، رادیو اخبار رو براش بنویسن و پست کنن. اول میخواستم نامه رو بندازم دور، اما بعد گفتم بزار یه کم بزارمش سر کار و اطلاعات اشتباه براش بفرستم. بخاطر همین همون روز جواب نامه رو براش نوشتم و بهش تاکید کردم که از این به بعد نه تنها اخبار معمولی رو برات میفرستیم، بلکه اخبار محرمانه مملکتی رو هم برات ارسال می کنم و دیگه احتیاجی نیست که رادیو بخری. اخبار معمولی رو از تیتر همین رادیو می گرفتم، اما اخبار محرمانه رو از خودم در میاوردم و براش میفرستادم. اونم هر چند روز یک بار یه جواب برام میفرستاد و ازم بخاطر اخبار دسته اول تشکر می کرد و برام تعریف می کرد که داره چکار میکنه. حتی برای تشکر بیشتر و کمک به دفتر روزنامه برام پول هم میفرستاد. بخاطر همین دیگه نتونستم راستشو بهش بگم. من به پول اون اخبار من در آوردی احتیاج داشتم.

و دوباره شروع کرد به گریه کردن و عجز و لابه که از گناهش بگذرند. اما مدیر رادیو که خون جلوی چشمهاش رو گرفته بود میگفت نه، باید تو را تحویل نظمیه بدهیم تا پوستت را بکنند.

رییس چشمکی به مدیر رادیو زد و گفت:
البته فقط در یک صورت از گناهش میگذریم.

پسر تا این رو شنید گفت:
در چه صورت؟ هر کاری باشه انجام میدم.

رییس گفت:
به شرطی که از این به بعد نامه ها رو با هماهنگی ما بنویسی و چیزی که بهت میگیم رو عیناً با خط خودت تو نامه ها بیاری.

پسر گفت:
چشم. همین کار رو میکنم. شما فقط منو تحویل نظمیه ندید.

رییس گفت:
خیلی خب. از همین الان شروع کن. این نامه رو عوض کن و فقط خط آخرش رو تغییر بده به این جمله:

درگیری در فرماندهان لشکر دشمن؛ فرماندهان قشون کشور همسایه با دیدن عظمت و قدرت کشور ما در اجرای فرمان حمله دچار تردید شدند.

پسرک هم این جمله را نوشت و پاکت را برای کدخدا پست کردند. سپس رییس به پسر گفت: برو خونه. اما فردا برای تنظیم متن نامه بیا پیش مدیر رادیو. پسرک هم تشکر کرد و رفت.

مدیر رادیو به رییس گفت:
چرا پسره رو ول کردی؟ باید کاری میکردیم ادب شه. باید پوستش رو میکندیم.

رییس گفت:
آروم باش؛ اون بچه است. کندن پوست اون هیچ چیزی رو درست نمیکنه. ما الان باید فکر نجات دهکده بادی از این بحران توهمی و حفظ اعتبار و آبروی رادیو باشیم. از فردا که این پسره میاد پیشت خودت یه جوری تیتر محرمانه رو تنظیم کن کی طی دو هفته فشار توهم جنگ از کدخدا برداشته بشه.

مدیر گفت:
باشه دوست من. حق با توه؛ این کار عاقلانه تر هست.

رییس به دفتر بازگشت و مجدداً شروع به فکر کردن و طراحی نقشه جدید با شرایط جدید کرد. او ساعت ها در اتاقش ماند و فکرهایش را روی کاغذ آورد تا بتواند به بهترین نحو و با کمترین مشکل به بادی و اهالی اش کمک کند.

فصل پنجم:

وضعیت مملکت سفید است

صبح روز بعد، رییس گلادیاتورها جناب معاون و دستیار را برای جلسه فراخواند. او گفت:
با توجه به اتفاقات رخ داده باید استراتژی جدیدی بچینیم تا به بهترین شکل بتونیم این مشکل رو حل کنیم. جناب معاون کار شما این هست که طی دو هفته آینده مطالبی رو جمع آوری کنید برای آموزش به اهالی بادی که چگونه با حداکثر بازدهی بتوانند کار کنند و کار آقای دستیار هم این هست که میزان خرید مواد غذایی توسط اهالی بادی از کامیون ها را روزانه رصد کند و به من بگوید.

هر دو نفر به رییس چشم گفتند و راهی انجام ماموریت هایشان شدند. رییس نیز خود هر روز به دفتر روزنامه سر می زد تا از کیفیت تیترهای محرمانه ارسالی به کدخدا اطمینان حاصل کند. افراد هر روز صبح در دفتر روزنامه جمع می شدند و گزارش کارهای خود را به رییس ارائه می کردند و سپس مجدداً راهی انجام ماموریتت می شدند.

در هفته اول تغییر محسوسی در میزان خرید اهالی دهکده مشاهده نشد. اما پس از یک هفته میزان خرید رو به کاهش گذاشت و از دو کامیون اغذیه برای انبار در روز به یک کامیون کاهش یافت. پس از دو هفته این یک کامیون غذا جهت ذخیره سازی نیز به نصف کامیون کاهش پیدا کرد.

پس از این اتفاق رییس نامه ای به کدخدا فرستاد و پس از سلام و احترام معمول در آن نوشت:
کدخدای عزیز، وضعیت مملکت کاملاً سفید است و هیچ تهدیدی مرزهای

این کشور قدرتمند را تهدید نمی کند. این را من با اطمینان خدمت شما عرض می کنم. همچنین به شما مژده می دهم که عامل آتش زدن انبارهایتان را یافته ام و می خواهم از شما اجازه بگیرم برای تحویل او و همفکری در بازگراندن وضعیت روستا به قبل، سه روز دیگر در محل روستای زیبای بادی بحضور شما برسیم. پیشاپیش از بذل توجه و میهمان نوازی شما سپاسگذاریم.

کدخدا پس از دریافت نامه با خوشحالی شروع به نوشتن پاسخ آن نامه کرد:
سلام بر شما. متشکرم بخاطر پیگیری های شما و دوستانتان. ما مشتاقانه منتظر حضور شما در دهکده هستیم.

روز موعود فرا رسید و تیم گلادیاتورها به همراه رهگذر که قبلاً او را در اتاق نگه داشته بودند به سمت دهکده بادی به راه افتادند. هنگامی که به دهکده رسیدند مشاهده کردند که کدخدا به همراه تعدادی از اهالی به استقبال آنها آمده اند. کدخدا و اهالی از دیدن آن رهگذر تعجب کردند، اما هیچیک چیزی درباره علت حضور او در میان گلادیاتورها نپرسیدند.

کدخدا افراد را با احترام به خانه خود دعوت کرد. در مسیر رفتن به منزل کدخدا، آنها از محل انبارها گذشتند و مشاهده کردند که ساخت و ساز انبار متوقف شده است. کدخدا توضیح داد:
با توجه به شرایط جدیدی که هم اکنون در مملکت حاکم است من دیگر نیازی به اضافه کردن انبارها و ذخیره ی اغذیه ندیدم. بنابراین از مردم خواستم که ساخت انبارها را متوقف کنند. به همین خاطر است که میبینید دیگر مردم در حال ساخت انبارها نیستند. البته گفتم انبار اول را پر نگه دارند تا خطر احتمالی به طور کامل دفع شود. به همین خاطر مردم روزانه مقدار کمی از غذاهایشان را جهت ذخیره سازی به انبار تحویل می دهند.

رییس از این رخداد اظهار شادمانی کرد و گفت:
خوشحالم که شرایط جدید هزینه های شما را کمتر کرده و وضعیت سفید را بار دیگر در دهکده برقرار کرده است.

آنها به خانه کدخدا رسیدند. در بدو ورود آنها به خانه کدخدا، رییس گلادیاتورها هدیه ای را به رسم ادب به کدخدا تقدیم کرد. دیدن آن هدیه کدخدا را بیش از اندازه خوشحال کرد. آیا می توانید حدس بزنید آن هدیه چه بود؟
رادیو! بله، رییس به خاطر اطمینان از دریافت اخبار موثق به کدخدا برای او رادیویی جدید هدیه آورده بود. پس از اهدای هدیه رییس گلادیاتورها تمامی داستان را جزء به جزء برای کدخدا تعریف کرد. کدخدا پس از شنیدن تمامی داستان و وقتی فهمید که بخاطر دریافت اطلاعات غلط چه فشاری به مردم دهکده اش آورده بسیار اندوهگین شد. سپس رو به رییس کرد و گفت:

همین که کمک شما باعث شد ما الان بفهمیم که روندی که حال طی کردن آن بودیم اشتباه و پرهزینه است جای بسی تقدیر از شما را دارد. اما الان باید کاری کنیم که شرایط به بهترین حالت تغییر پیدا کند. آیا راه حلی برای این مسئله دارید؟

رییس گفت:
بله جناب کدخدا. در حال حاضر ما با مقدار زیادی اغذیه در انبارها مواجه ایم و مردم نیز روزانه مقدار دیگری به آن می افزایند که الان می دانیم هیچ نیازی به انبار کردن آنها نیست. ما به شما کمک می کنیم که کم کم انبارهایتان را خالی کنید و به میزانی برسانید که قبل از بروز این بحران داشتید. برای این کار من به جناب معاون و دستیار ایشان دستورات لازم را داده ام. اگر اجازه بدهید آنها از فردا کار خود را آغاز می کنند و بزودی شاهد برگشت اوضاع به شرایط قبل خواهید بود.

کدخدا پیشنهاد رییس را پذیرفت و تیم گلادیاتورها از فردای آن روز کار

خود را آغاز کردند. معاون به مردم آموزش می داد که چگونه تغذیه کنند که بیشترین بهره وری را در فعالیت های روزانه داشته باشند و با حداکثر ظرفیت کار کنند. همچنین به انباردار نیز آموزش می داد که چه زمانی بهترین وقت برای دادن غذا به مردم است تا آنها بالاترین بهره وری فردی را داشته باشند.

آقای دستیار نیز به مردم می گفت که با توجه به اینکه شما میزان زیادی غذا در انبارها ذخیره دارید احتیاجی به خرید غذای زیاد از کامیونها ندارید. بلکه می توانید با آموزش هایی که جناب معاون به شما می دهد در زمان لازم از غذاهای ذخیره شده خودتان در انبار برداشت کنید و بدون لازم باشد اینکه هیچگونه گرسنگی یا خستگی در طول روز را تحمل کنید به کار روزمره اتان بپردازید. همچنین به آنها گوشزد می کرد که این کار از لحاظ هزینه ای نیز به نفع آنهاست. چراکه هزینه کمتری برای خرید غذا خواهند پرداخت اما بهره وری بیشتری را با اجرای آموزش ها خواهند داشت.

کارهایی که تیم گلادیاتورها در دهکده بادی انجام دادند خیلی زود باعث شد که سطح ذخیره انبارها به سطح همیشگی برگردد و مردم نیز بیشترین بهره وری را از کار خود پیدا کنند و اوضاع به بهترین حالت تغییر وضعیت دهد. کدخدا بخاطر این تغییرات مثبت بسیار خوشحال بود و خود را مدیون زحمات گلادیاتورها می دانست.

فصل ششم:

سرنوشت رهگذر

حتماً تاکنون این سوال برایتان پیش آمده که سرنوشت آن رهگذر که به اهالی دهکده بادی ظلم بسیار کرده بود چه شد؟

او که همزمان با این کارش بذرهایی به آنها داده بود تا فعالیت بدنی آنها را بیشتر کند و با اینکه می دانست افزایش فعالیت بدنی آنها موجب گرسنه تر شدن آنان می شود کاری کرده بود که کامیونها نیز برای آنها غذای مورد نیازشان را نیاورند. او که پس از شکست در این طرحش، انبارهای آنان را به آتش کشیده بود؟

اگر او را به شما تحویل می دادند و می گفتند حکم او را شما باید بدهید با او چه می کردید؟ آیا او را اعدام می کردید؟ حبس ابد برایش می نوشتید یا چیزهای دیگر؟ آنچه مسلّم است اینکه یقیناً شما هم اگر بخواهید عدالت را رعایت کنید مجازات کمی برای او در نظر نمی گرفتید. درست است؟!

اکنون می خواهم حقیقت تلخی را به شما بگویم. آن رهگذر داستان خود شما هستید!!

شمایی که بدون اینکه مشکل بدنتان را که تمثیلی از همان دهکده بادی است شناخته باشید به سراغ راه حل هایی رفتید که نه تنها مشکلتان را برای همیشه حل نکرید بلکه فقط بدنتان را تحت تنش قرار دادید.

شما وقتی رژیم می گیرید و ورزش سخت می کنید به امید اینکه چربی های بدنتان را از سلول های چربی خود بیرون بکشید بدون اینکه مشکلات اساسی بدن خود را حل کرده باشید، مثل همان رهگذری هستید که راه ورود غذا به دهکده را بست و کاری کرد که مردم دهکده فعالیت بدنی بیشتری داشته باشند تا مجبور شوند غذای بیشتری از انبار تحویل بگیرند.

نتیجه آن کار در داستان چه شد؟ دقیقاً همان اتفاقی افتاد که خیلی از شما بعد از چند روز شروع رژیم و ورزش برایتان اتفاق می افتد.

مقاومت بدن در مقابل آزاد سازی چربی و ترشح شدید هورمون های ایجاد حس گرسنگی که در این شرایط بسیاری از افراد نمی توانند طاقت بیاورند و رژیم خود را می شکنند.

کدخدای دهکده بادی که تمثیلی از مغز و سیستم عصبی شماست نیز دقیقاً همین تصمیم را برای حفظ حیات دهکده اش گرفت. او نیز به انباردار دستور داد که بعد از مصرف یک ششم از ذخیره انبار دیگر غذایی به مردم ندهد و آنها را تحت فشار قرار دهد تا خود فکری به حال غذایشان بکنند. این دقیقاً همان تحت فشار قرار دادن بدن شما در هنگام رژیم و ورزش به وسیله ایجاد پالس های بیشتر و بیشتر احساس گرسنگی در بدن است.

نه اینکه بخواهیم بگوییم رژیم و ورزش را انجام ندهید که بی فایده است. خیر، این روش در صورت تحمل شما و اراده به استمرار آن شما را

لاغر خواهد کرد؛ اما راه حل اصولی مشکل اضافه وزن شما نیست.

آیا تابحال با خود فکر کرده اید که چرا اکثر افرادی که با رژیم و ورزش وزن خود را کم می کنند پس از مدت کوتاهی دوباره به وزن قبلی برمیگردند؟

با خواندن داستان گلادیاتورهای چربی سوز دیگر باید پاسخ سوال را بدانید. زمانی که شما بدون حل کردن اصل موضوع به رژیم و ورزش می پردازید کدخدا را مجبور کرده اید که اجازه دهد از انبارها برداشت بیشتری صورت بگیرد. اما کدخدا منتظر است تا به محض درست شدن اوضاع دوباره دستور ذخیره در انبارها را بدهد و این کار را خواهد کرد و در نتیجه چندی طول نمیکشد که پس از رسیدن به تناسب اندامتان دوباره چاق می شوید و به وزن قبلی بر می گردید.

این مشکل در کسانی که به هر شیوه می خواهند راه ورود و جذب مواد غذایی به بدنشان را کم کنند وجود دارد. چه شما خودخواسته رژیم کم کالری بگیرید، چه در معده خود بالن بگذارید یا هر راه دیگر. شما فقط بدنتان را تحت تنش قرار می دهید و بدن شما بخاطر این تصمیم شما بسیار آزار می بیند و منتظر زمانی است که آن تنش از بین برود تا به سرعت دستور بازسازی سلول های چربی و ذخیره چربی را بدهد. این بازگشت وزن را تقریباً تمام کسانی که رژیم خود را رها کرده اند یا بالن معده خود را برداشته اند تجربه کرده اند.

بدترین حالت برای بدن زمانی است که شما انبارهای خود را آتش می زنید! چگونه؟! با عمل جراحی لیپوساکشن یا ابدومینوپلاستی.

آیا به یاد می آورید زمانی که انبارهای دهکده آتش گرفت کدخدا چه احساسی داشت؟ کسانی که تن به این کار می دهند علناً علیه بدن خود قیام کرده اند و بدن خود را به شدت تمام تحت تنش قرار می دهند.

کسانی که شکست های پیاپی در رژیم غذایی خورده اند و دیگر نمی توانند وجود چربی های اضافی و بدن نافرم خود را تحمل کنند تن به این عمل می دهند. اما اگر بدانند که راه اصولی آن چیست قطعاً ترجیح می دهند که به روش اصولی با بدن خود رفتار کنند نه آنرا آزار دهند و برایش تنش بیافرینند.

مردم در این دوره به وجود سرعت در انجام کارها عادت کرده اند. عادت کرده اند که وقتی گرسنه شدند به فست فود بروند و غذا را سریعاً بخورند. عادت کرده اند که وقتی بیمار شدند باید سریع با چند قرص و آمپول خوب شوند. قرص هایی که ادعا می کنند می توانند شما را لاغر کنند در پاسخ به نیاز این افراد تولید شده و متاسفانه ممکن است افراد زیادی را هم افسون خود کنند. اما من بارها افرادی را دیده ام که یک بار تجربه استفاده از این روش ها را داشته و به زبان آورده اند که دیگر به هیچ عنوان حاضر نیستند تجربه قبلی را تکرار کنند. چراکه آنچنان دچار بهم ریختگی شرایط بدنی شده بودند که ترجیح می دادند چاق باشند اما اینگونه وزن کم نکنند.

حال شمایید و رهگذر داستان ما! چه حکمی برای خود صادر می کنید؟!

فصل هفتم:

چگونه به بدنمان بفهمانیم وضعیت سفید است؟

در شرایطی که بدن گمان می کند بحران نزدیک است و باید چربی برای روز مبادا ذخیره نگه دارد شما هر کاری کنید باز هم به محض برداشته شدن شرایط سخت برای بدن، مجدداً روند ذخیره چربی آغاز می شود. درست مثل اینکه شما هنوز نتوانسته اید کدخدا را راضی کنید که اصلاً جنگی در کار نیست!

کدخدا دقیقاً تمثیلی از مغز ماست. مغز ما واقعاً خیر خواه ماست و اصولاً فلسفه وجودی آن حفظ حیات فرد است و هر کاری که لازم باشد برای انجام دادن این ماموریت انجام می دهد.

اینکه بدن شروع به ذخیره چربی می کند به این خاطر نیست که ما را دوست نداشته باشد یا میخواهد با ما لج کند. علت این است که اطلاعات غلطی برای او مخابره می شود و از آنجا که مغز با توجه به آن اطلاعات تصمیم می گیرد که چکار باید بکند، بهترین راه را برای حفظ حیات و مقابله با شرایط بحرانی بدن انتخاب می کند و دستورات لازم را برای ذخیره چربی (یا احتباس آب) به بدن می دهد.

حالا یک سوال مهم دیگر این است که بدن چگونه و از کجا اطلاعات را میگیرد؟

پاسخ به این سوال کلید حل معمای اضافه وزن شماست. دقیقا مانند زمانی که رییس گلادیاتورها، تعقیب پستچی را کلید حل معمای داستان ما دید. شما وقتی غذایی می خورید مانند این است که اولین قطعه یک دومینو را انداخته باشید.

شما به محض اینکه غذا را وارد دهان خود می کنید، بی اختیار بزاغ شما شروع به ترشح می کند، سپس مری شما به انتقال لقمه کمک می کند، سپس غذا وارد معده می شود و آنزیم های کبدی و اسید معده ترشح می شوند. بدون اینکه شما هیچ دخالتی در اجرای آنها داشته باشید.

ما به دلیل اینکه سبک این کتاب علمی نیست از توضیح مسایل علمی خودداری می کنیم و فقط در فصل بعدی به مهمترین نکات علمی در این مبحث می پردازم. هدف این کتاب این است که نتیجه اتفاقاتی که پس از غذا خوردن می افتد و تاثیری که بر بدن می گذارد و کاری که ما می توانیم برای تغییر بهینه شرایط بدن خود انجام دهیم را به ساده ترین زبان گفته و شما را مطلع و آگاه کنیم تا بتوانید مشکل اضافه وزن خود را بصورت اصولی و بدون اینکه بدن خود را آزار دهید حل کنید.

شمایی که الان این کتاب را تا به اینجا خوانده اید ممکن است از فرد چاقی علت چاقی اش را بپرسید و او به شما بگوید من به این دلیل چاق هستم که میزان کالری هایی که میخورم بیشتر از میزان کالری هایی است که بدنم می سوزاند. آیا این جمله شبیه یکی از جمله های داستان نیست؟ کمی فکر کنید...

درست فهمیدید. همانجا که رهگذر از انباردار پرسید چرا این همه غذا در انبارهایتان ذخیره شده است انباردار به او چه پاسخی داد؟ گفت:
چون میزان غذاهایی که مردم به انبار می آورند بیشتر از غذاهایی است که از انبار خارج می کنند! به همین دلیل تجمع این غذاها در انبار اتفاق افتاده است.

انباردار از دید خودش اشتباه نمی گفت و راست هم می گفت. واقعاً علت اینکه غذا در انبار جمع شده بود از دیدگاه او این بود که میزان غذاهای ورودی بیشتر از غذاهای خارج شده بود. اما مهم اینجاست که دلیل اینکه مردم بجای اینکه غذاهایشان را مصرف کنند، آن را ذخیره می کردند چه بود؟ آیا این علتی که انباردار گفت اکنون برای شما منطقی است؟ قطعاً خیر. همان زمان که داستان را می خواندید هم برای شما منطقی نبود و میدانستید که دلیل این کار چیز دیگری است. اکنون نیز شما می دانید که دلیل اصلی چاقی افراد این نیست که میزان کالری هایی که دریافت می کنند بیشتر از کالری هایی است که بدن آنها می سوزاند. اگر این طور است پس چرا همه ی چاق ها افرادی را می شناسند که چند برابر آنها غذا می خورند اما هیچ وقت به اندازه آنها چاق نمی شوند؟

شمایی که الان این کتاب را خوانده اید کاملاً متوجه شده اید که داستان از چه قرار است؟ می دانید که باید دنبال دلیل ذخیره چربی ها بگردیم.

کسی که چربی زیادی دارد مثل دهکده ی بادی است در حالی که انباری پر از غذا دارد اما به دلیل اینکه کدخدا احساس خطر و بروز بحران را می کند، به انباردار اجازه نمی دهد غذا را به مردم بدهد و به او می گوید به مردم غذا ندهید تا خودشان فکری به حال خودشان بکنند. آنها نمی دانند که چه بحرانی در پیش داریم!!

دقیقاً مغز شما هم همینگونه هست. وقتی چربی زیادی دارید یعنی بدنتان آنها را برای شرایط بحرانی آماده کرده و به این راحتی ها نیز حاضر نیست آنها را از دست بدهد!

پس شما ۲ راه برای حل این مشکل دارید:

یا بحران ایجاد کنید تا کدخدای بدنتان مجبور شود دستور به برداشت از انبارهای چربی اتان را بدهد؛ اما منتظر خواهد ماند تا این بحران قطع شود تا دوباره از ترس مواجهه با بحران بزرگ دستور به ذخیره چربی دهد.
راه دوم آن است که به نحوی به بدنتان بفهمانید که هیچ بحرانی در کار نیست.

شما کدام راه را انتخاب می کنید؟

اگر انتخاب شما راه اول است بهتر است همینجا کتاب را ببندید و به دنبال شمردن کالری غذاهایتان و کالری سوزی تمرینات سخت ورزشی اتان بروید.

اما اگر انتخاب شما راه دوم هست در ادامه با ما باشید.

همانطور که در داستان خواندید کدخدای قصه ما اخبار را از رادیو می گرفت و با خراب شدن رادیو اش اتفاقاتی افتاد که اخبار غلط به اطلاعش رسید و او نیز به خاطر اعتمادی که به رادیو داشت و فکر می کرد آن اطلاعات از جانب رادیو می آید، اطلاعات را قبول و با تکیه به آنها تصمیم می گرفت و اجرا می کرد.

مغز ما در هر ثانیه اطلاعات بیشماری را از محیط بیرون و داخل بدن می گیرد، آنها را آنالیز می کند و سپس بهترین تصمیم گرفته و از طریق اعصاب بدن به اعضا و جوارح بدن ارسال می کند. یکی از ارگان هایی که بیشترین نقش را در بحث ذخیره سازی چربی در بدن دارند غده های بدن هستند. آنها هستند که اطلاعات را توسط ترشح هورمون هایشان به

مغز می فرستند و مغز بر اساس میزان ترشح هورمون های آنها دستور به ذخیره سازی یا آزاد سازی چربی می کند.

هر کدام از این غدد حکم یک ایستگاه رادیویی را برای کدخدا دارند.

هر کدام از این ایستگاه های رادیویی که پیام اشتباه بفرستند کدخدا را ترغیب به ذخیره غذا در انبار می کنند. بدبختی اینجاست که کار این غدد روی یکدیگر تاثیر می گذارد و اغلب یکدیگر را تشدید می کنند و هر چقدر که این اتفاق شدیدتر بیفتد کدخدا فکر می کند که جنگ طولانی تر خواهد شد و دستور به ساخت انبارهای بیشتر و ذخیره چربی بیشتری می دهد.

پس آنهایی که اضافه وزن شدیدی دارند مشکلشان در بحث هورمونی و مزاجی حادتر است و غدد آنها مثل کامپیوتری شده است که ویروسی شده و مرتباً اطلاعات اشتباه تولید می کند. پس باید برای این کامپیوتر فکر یک آنتی ویروس قوی بود؛ همانطور که برای حل مشکل دهکده بادی گلادیاتورها مشکل را قدم به قدم حل کردند برای بدن نیز باید به دنبال یک تیم «گلادیاتور چربی سوز» بود.

فصل هشتم:

داستان دیگه کافیه، کمی علمی صحبت کنیم

این فصل برای کسانی نوشته شده که علاقه به دانستن پشت پرده علمی داستان دارند. بنابراین اگر دوست دارید زودتر به نتیجه گیری داستان برسید این فصل را رها کرده و به فصل بعدی بروید.

ترشح برخی هورمون ها در بدن موجب چربی سازی و برخی موجب چربی سوزی می شود.
هورمون های چربی ساز عبارتند از :
انسولین
استروژن
کورتیزول

هورمون های چربی سوز عبارتند از:
آدرنالین
هورمون رشد
.تیروئید
گلوکاگون
تستسترون
IGF
و غددی که بیشترین تاثیر را بر چربی سوزی دارند عبارتند از:
کبد
تیروئید
غدد فوق کلیوی

تخمدان ها
لوزالمعده

برای حل کردن اصولی مشکل چاقی خود سه کار را باید انجام دهید:

بدن خود را تنظیم کنید (تنظیم مزاج که در ادامه خواهیم گفت)
مراقب انسولین باشید
غذای با کیفیت بخورید

این قانون را بخاطر بسپارید:

تا زمانی که انسولین در خون وجود داشته باشد، بدن چربی سوزی را از یاد خواهد برد.

پس باید انسولین را پایین بیاوریم. حال سوال اینجاست که انسولین چه زمانی ترشح می شود؟
پاسخ این است که انسولین زمانی که شما غذایی حاوی کربوهیدرات می خورید ترشح می شود و به بدن می فهماند که کربوهیدراتها را به گلوکز تبدیل کند و استفاده کند و هر چه هم باقی بماند بدن بصورت چربی ذخیره می کند.

پس اگر میخواهید لاغر شوید باید شش دنگ حواستان به این موضوع باشد که تا جای ممکن مصرف کربوهیدراتها را کم کنید. آرد سفید، نان، نشاسته، سیب زمینی ، برنج، قند و شکر تامین کننده ی بیشترین میزان کربوهیدرات بدن ما ایرانی هاست. پس اگر اضافه وزن دارید مصرف اینها را کم کنید و فقط در وعده های غذایی اتان اندکی مصرف کنید و

مصرف آن را در میان وعده ها را برای خود حرام کنید!

بگذارید گریزی به داستان بزنیم. آیا می دانید کار انسولین مشابه با کدام شخصیت داستان بود؟

اگر یادتان بیاید زمانی که وقت کشت و زرع و خرید بذر و ادوات کشاورزی در دهکده بادی فرا رسید، مردم مجبور بودند پولشان را به خرید بذر و ادوات کشاورزی اختصاص دهند نه خرید غذا برای انبار کردن. در این زمان چون مردم فعالیت بدنی زیادی داشتند و غذایی نیز تحویل انبار نمی دادند، انباردار نزد کدخدا رفت و او را از بالا بودن سرعت تخلیه انبار آگاه کرد. کدخدا هم گفت:
چند نفر رو مامور کن تا ببینن مردم غذا می خورند یا نه؟ اگر در طول روز غذا می خوردند دیگه حق ندارند از غذای انبار هم استفاده کنند.
و انباردار چند نفر را مامور کرد که در نقاطی در زمین کشاورزی مردم مستقر شوند و گزارش غذا خوردن اهالی را به انباردار بدهند تا در صورتی که مردم بین وعده هایشان از خوراکی استفاده کردند به انباردار راپورت دهند تا او نیز اجازه برداشت از انبار را از آنها سلب کند.

انسولین دقیقاً حکم این مامورین چندش آور و زیرآب زن را دارد. وقتی که شما کربوهیدرات میخورید انسولین به مغز می فهماند که سوخت بدن تامین است و احتیاجی به سوختن چربی نیست. بنابراین جلوی همه ی هورمون های چربی سوز را خواهد گرفت.

اگر به این خیال هستید که زمانی که گرسنه می شوید کمی نان بخورید یا یک حبه قند یا یک شکلات بخورید که کالری زیادی ندارد و بعدش هم چند دقیقه تند راه بروید یا ورزش کنید تا کالری آن سوزانده شود بدانید و آگاه باشید که سخت در اشتباهید! با همان یک حبه قند به آن مامورین اعلام می کنید که ما غذا خوردیم و آن مامورین نیز گزارش شما را به انبار

دار می دهند و شما از غذای انبار (سوزاندن چربی ذخیره شده در بدنتان) محروم خواهید شد.

اگر این اتفاق زیاد تکرار شود ممکن است بدن شما حساسیت لازم نسبت به انسولین را از دست بدهد و همیشه فکر کند که انسولین خونتان بالاست! دقیقاً مثل زمانی که آن مامورین آنقدر هر روز به انباردار گزارش بعضی از مردم را می دادند که انباردار چشم بسته حکم عدم اجازه دسترسی به انبار برای آنها صادر می کرد و کلاً آنها را از دسترسی به انبار منع کرده بود. خاطرتان هست؟!

پس مراقب ترشح انسولین بدنتان باشید. اگر دیابت دارید کار شما برای لاغر شدن سخت تر است. جالب است بدانید کسانی که به دیابت نوع یک ، یعنی دیابتی که در آن لوزالمعده نمی تواند انسولین ترشح کند مبتلا می شوند، تا زمانی که شروع به استفاده از انسولین نکرده اند دچار کاهش وزن می شوند! چون بدنشان دیگر انسولینی ترشح نمی کند. اما عدم ترشح انسولین برای بدن بسیار خطرناک است؛ چراکه باعث بالا رفتن میزان قند خون شده و وجود قند در خون فرد مثل سم خطرناک است. بنابراین بدن دستور مکرر به تشنگی می دهد تا با افزایش خوردن آب ، میزان گردش خون در کلیه ها بیشتر شده و کلیه ها تاوان نبود انسولین را پس بدهند و به همین دلیل است که یکی از علایم قطعی بروز دیابت احساس تشنگی مفرط و تکرر ادرار است.

اما در دیابت نوع دو بدن قادر به ترشح انسولین هست اما متاسفانه سلولهای بدن به دلیلی حساسیتش را نسبت به انسولین از دست می دهد. به کسانی که به این نوع دیابت دچار می شوند تاکید می شوند که حتماً باید وزنشان را کم کنند و در خوردن غذا بسیار محتاط باشند. چون اگر غذای زیادی وارد بدنشان کنند با توجه به بالا بودن همیشگی سطح انسولین در خونشان، اکثر غذاها تبدیل به چربی شده و روز به روز چاق تر خواهند شد. این افراد باید مرتباً ورزش کنند و غذای خود را کنترل کنند.
سوال مهمی که مطمئنم الان ذهن خیلی از خوانندگان را درگیر کرده است

این است که با چربی هایی که پر از کالری هستند چگونه رفتار کنیم؟ در رژیم ها می گویند غذاهایتان را آبپز کنید تا مصرف چربی کم شود. اگر قرار باشد کربوهیدرات را کم کنیم و چربی را هم مصرف نکنیم آیا پیشنهاد شما استفاده از رژیم پر پروتئین است؟

پاسخ این است که به هیچ وجه! چربی ها موهبتی هستند که می توانند به شما در لاغر شدنتان کمک کنند! حتماً از خواندن این جمله تعجب کرده اید. اما این جمله حقیقت دارد. حذف و یا کم کردن چربی یکی از بزرگترین اشتباهاتی است که یک فرد می تواند در طول زندگی اش انجام دهد. چرا که بدن برای درست کار کردن و تنظیم بودن و تامین انرژی بین وعده های غذایی به چربی احتیاج دارد. اگر شما بخواهید چربی را از رژیم غذایی خود حذف کنید علاوه بر اینکه مکرراً دچار احساس گرسنگی خواهید شد، پیش سازهای یا مواد اولیه بسیاری از ترکیبات مهم مورد نیاز بدن خود را (مثل هورمون های چربی سوز) از دسترس آن خارج کرده اید. این را هم فراموش نکنید که بسیاری از ترکیباتی که در بدن مورد استفاده قرار می گیرند محلول در چربی هستند (مثل ویتامین های A K E D) و در صورت حذف چربی از رژیم غذایی مشکلات بسیار شدیدتری گریبان شما را خواهد گرفت. پیشنهاد ما استفاده معقول از چربی های باکیفیت مثل روغن زیتون، روغن کنجد، روغن نارگیل و روغن حیوانی می باشد. این افسانه را فراموش کنید که چربی های حیوانی مضرند! پدربزرگ ها و مادربزرگ های خود را به یاد آورید. بیخود نبود به نسل جدید می گفتند جوان روغن نباتی!

پس تا اینجا متوجه شدیم که یکی از مهمترین اصول در رسیدن به تناسب اندام کنترل ترشح انسولین در بدن به وسیله کنترل میزان کربوهیدرات مصرف شده ی ماست.

همچنین فهمیدیم که چربی ها را نباید به بهانه بالا بودن کالری اشان از برنامه غذاییمان حذف کنیم. بلکه باید چربی به اندازه معقول اما حتماً چربی با کیفیت مصرف کنیم. گفتن این نکته خالی از لطف نیست که چربی

صرفا چربی تصفیه شده و بسته بندی شده نیست. چربی می تواند در میان وعده ها از مغزهای خوراکی، زیتون، کنجد و دیگر خوراکیهایی که چربی مناسبی دارند تامین شود.

اما تاثیر سایر هورمون ها بر بدن چگونه است؟ در ادامه بصورت خیلی خلاصه تاثیر سایر هورمون ها را بر ذخیره یا آزاد سازی چربی در بدن آورده ایم:

علاوه بر انسولین دو هورمون دیگر چربی ساز عبارت بودند از :

استروژن: دستور به ساخت و توزیع چربی در بدن در نواحی باسن، ران، سینه؛ محل ترشح از تخمدان ها در زنان و بیضه های مردان

کورتیزول: در پاسخ به استرس های مستمر روحی یا جسمی (مثل زخم یا عفونت) از بخش قشری غدد فوق کلیوی ترشح شده و پروتئین را به قند تبدیل می کند و همین مورد سبب بالا رفتن سطح انسولین خون شده و بالا رفتن انسولین خون یعنی توقف چربی سوزی. بنابراین استرس روحی و جسمی می تواند سبب چاق شدن شما شود.

و هورمون های چربی سوز عبارتند بودند از:

هورمون های غده تیروئید: عملکردهای زیادی دارند که یکی از آنها تنظیم میزان متابولیسم یا سوخت و ساز بدن است. اگر میزان آن کم باشد چربی سوزی هم کم خواهد شد.
آدرنالین: از بخش مرکزی غدد فوق کلیوی در پاسخ به شرایط بحرانی و استرس و هیجان ناگهانی ترشح شده و ذخایر قند (گلیکوژن) را به گلوگز تبدیل کرده و در اختیار اعضای بدن و ماهیچه ها قرار می دهد که این قند سریعا مورد مصرف قرار می گیرد. علاوه بر آن موجب چربی سوزی سریع بدن نیز می شود.
هورمون رشد: یا همان سوماتروپین بدنسازان که یکی از عملکردهای

مهم آن سوزاندن چربی و ساختن پروتئین است. عمدتاً هورمون رشد طی خواب عمیق شبانه ترشح می شود. بنابراین خواب ناکافی مانع لاغر شدن شما خواهد شد.

گلوکاگون: برعکس انسولین عمل می کند و در زمانی که قند خون کم است موجب تجزیه گلیکوژن کبد و تنظیم قند خون می شود. (دقت کنید که این بالا رفتن قند خون رساندن قند خون به حالت طبیعی است و موجب ترشح انسولین نخواهد شد) همچنین مهمترین اثر گلوکاگون بر چربی سوزی، تحریک آنزیم لیپاز و تجزیه چربی برای افزایش انرژی بدن است. این هورمون از سلول های آلفای جزایر لانگرهانس لوزالمعده (پانکراس) ترشح می شود.

تستسترون: این هورمون از بیضه های مردان و تخمدان های زنان ترشح شده و یکی از وظایف مهم آن ساخت توده عضلانی بدن و مهار ساخت چربی در بدن است. کمبود ویتامین D و ماده معدنی روی سبب کاهش تستسترون می شود. بنابراین مواظب ویتامین D و روی بدنتان باشید.

IGF : این هورمون در اثر تحریک هورمون رشد از کبد ترشح می شود و در متابولیسم سلول ها و رشد سلولی موثر است. این هورمون به فاکتور رشد شبه انسولین معروف است و موجب افزایش حجم عضله ها و کاهش چربی می شود.

برای تنظیم کردن تمامی این هورمون ها باید راهی پیدا کرد تا بتوان شرایط کل بدن را تنظیم کرد. گلادیاتورهای لاغری با اصلاح مزاج ، پاکسازی و تنظیم بدن این کار را برای شما انجام خواهند داد.

فصل نهم:

دوئل طب سنتی و طب مدرن بخاطر لاغری

طب سنتی یا طب نوین؛ مسئله این است! اینجا کارزار دوئل این دو طب است. طب سنتی در مقابل طب نوین در زمینی به دوئل خواهیم کشاند که متعلق به لاغری است!

بگذارید با یک مثال، تفاوت طب سنتی و طب نوین را برایتان عین روز آشکار کنم!

تصور کنید شما یک درخت میوه دارید که می خواهید از آن مراقبت کنید. این درخت میوه تشبیهی از سلامتی شماست. فرض کنید این درخت میوه شما مورد تهاجم پرندگان قرار گرفته و شما می توانید یکی از دو نفر زیر را برای حل مشکلتان استخدام کنید:
شخصی که تفنگ ساچمه ای یا شات گان دارد (این نوع اسلحه پس از شلیک تعداد زیادی ساچمه را به سوی هدف پرتاب می کند و یک محدوده بزرگ را در مقابل خود ساچمه باران می کند)
شخصی که تفنگ بادی دارد (این نوع اسلحه پس از شلیک فقط یک تیر را به سمت هدف پرتاب می کند)

درخت شما پر از پرنده هایی شده است که میخواند میوه های شما را بخورند و خراب کنند. اگر شما فرد دارای تفنگ ساچمه ای را استخدام کنید، او می تواند با یک شلیک تعداد زیادی از پرندگان مزاحم را از پا در بیاورد. اگر هم شخص دارای تفنگ بادی را استخدام کنید، او باید با دقت تمام نشانه گیری کرده و یک به یک پرندگان را شکار کند.

کدام را استخدام خواهید کرد؟

به طور ساده اگر بخواهیم طب سنتی را با طب مدرن مقایسه کنیم می توان اینگونه بیان کرد که طب سنتی بدن را دارای ۴ خلط صفراوی، سوداوی، دموی و بلغمی می داند و اعتقاد دارد هر گاه هر کدام از این اخلاط در بدن زیاد شوند یک سری علائم خواهند داشت که برخی از این علائم نشانه هستند و برخی بیماری و می توان با تنظیم این اخلاط سلامتی را به بدن بازگرداند.

بنده قبل از اینکه با طب سنتی آشنا شوم دارای یک سری علائم بودم مثل زردی رنگ پوست، عطش زیاد، خشکی زبان، سوزن سوزن شدن اعضا، تلخی دهان، جوش های های چرکی، زرد بودن شدید رنگ ادرار در صبحگاه، شوره سر و.... که اگر می خواستم با طب نوین این ها را درمان کنم برای هر کدام باید به یک متخصص مراجعه می کردم. اما پس از آشنایی با طب سنتی متوجه شدم که همه ی اینها علایم زیاد شدن خلط صفرا در بدن من است و برای حل تمامی این مشکلات باید از داروهای صفرابر استفاده کنم و همین کار را هم کردم. نتیجه شگفت انگیز بود! پس از مدتی تمامی این علایم یک به یک شروع به ناپدید شدن کردند!

در واقع من برای حفظ درخت سلامت خود تصمیم گرفتم کسی که تفنگ ساچمه ای داشت را استخدام کنم. او با یک تیر (داروی صفرابر) تمامی مشکلات من را مرتفع کرد. اما اگر می خواستم از کسی که تفنگ بادی داشت استفاده کنم او باید برای زدن هر کدام از پرندگان به اندازه کافی دقت می کرد و یک یک آنها را هدف قرار می داد و این زمان زیادی را از من می گرفت (و البته هزینه ی بسیار بسیار زیادتری را !) و احتمالاً مشکلاتم هم بصورت موقتی حل می شد نه دائمی.

نتیجه ای که می توان از این مثال و داستان گرفت این است که طب سنتی برای بیماری هایی که از نهاد انسان برمیخیزد بسیار قوی است و حرف زیادی برای گفتن دارد. اما برای بیماری هایی که عامل خارجی (مثل باکتری یا ویروس) عامل

اصلی آنهاست، طب نوین بسیار قوی تر از طب سنتی است.

البته تنظیم نبودن اخلاط در بدن گاهاً سبب ضعف سیستم ایمنی بدن می شود که این ضعف موجب می شود عوامل خارجی که قبلاً سیستم ایمنی بدن می توانست در مقابل آنها مقابله کند، دیگر نتواند این مقابله را انجام دهد و این عوامل خارجی فرصت رشد و تکثیر پیدا می کنند که اگر بیماری در مراحل پیشرفته نباشد با تنظیم اخلاط بدن و درمان های سنتی می توان به تقویت بدن و رفع بیماری کمک نمود.

در مورد دیگری نیز طب نوین بسیار پیشتاز تر از طب سنتی است و آن جراحی های بدن است. ابزارها و تکنیک هایی که طب نوین به آن رسیده است امروزه بسیار پیشرفته بوده که طب سنتی از این ابزارها بی بهره است.

طب نوین بسیار در زمینه ی واکنش های بدن انسان پیشرفت کرده است، یعنی انواع واکنش ها را در بدن شناسایی و مستند سازی کرده است. اما مشکل دقیقاً زمانی ظاهر می شود که این پیشرفت شگرف سبب پیچیدگی در امر درمان می شود! به همین دلیل است که یک پزشک در طب نوین هر چه بیشتر مطالعه و پیشرفت علمی کند تخصص وی بر جزیی از بدن (یکی از اندام ها) سیطره می یابد ، اما یک فرد در طب سنتی با پیشرفت علمی در این رشته تبدیل به یک حکیم کلی نگر می شود! اما باید این نکته را در نظر داشت که بدن انسان مثل ماشین نیست که سیستم های مختلف آن آنچنان ربطی به هم نداشته باشند؛ بلکه اجزای مختلف بدن انسان کاملاً به هم مرتبطند و برهم تاثیر می گذارند.

احتمالاً دیده یا شنیده اید که وقتی بیماری با علایم غیر معمول وارد بیمارستانی می شود برای وی کمیسیون پزشکی ترتیب می دهند. کمیسیون پزشکی یعنی جلسه ای برای قرار دادن تکه های پازل علم پزشکی نوین در کنار هم برای حل مسئله بیمار. این بدین دلیل است که تخصص ها در پزشکی نوین تکه تکه شده اند و هیچ متخصصی تمام اطلاعات را ندارد که

بتواند کلی نگری کند و مشکل را از دیدگاه ها و تخصص های مختلف تجزیه و تحلیل کند و این در بعضی از بیماری ها یعنی ایجاد مشکل حاد. ممکن است گاهی بیماری که به غلبه شدید یکی از اخلاط دچار شده باشد و علایم چندگانه از خود بروز دهد با طب نوین هیچگاه درمان نشود، در صورتی که طب سنتی می توانست با تدابیر اصلاح مزاج براحتی وی را درمان کند!
نتیجه گیری کلی این است که :

رد کردن مطلق طب سنتی یا طب نوین اشتباه محض است. بهترین استراتژی برای حفظ سلامت این است که آموزه ها و ابزارهای طب سنتی را برای متعادل نگه داشتن بدن استفاده کنیم. اگر این کار را انجام دهیم احتمال بروز بسیاری از بیماری ها را خود به خود تا حدود زیادی کم می کنیم. با توجه به پیشرفت بهداشت عمومی نیز بسیاری از بیماری های واگیر و خطرناک با منشا خارجی، در حال حاضر کنترل شده هستند. پس جای نگرانی عمده ای نسبت به ابتلا به بیماری های واگیر هم وجود ندارد.

و اما می رسیم به بحث اصلی خودمان که لاغری است:

با توجه به مطالب عنوان شده می توان اینگونه برداشت کرد که اضافه وزن مشکلی است که از نهاد انسان بر می خیزد و وابسته به عوامل خارجی (مثل باکتری یا ویروس) نیست. از طرف دیگر جالب است که این اضافه وزن به خودی خود بیماری نیست؛ بلکه علایمی از یک ناهماهنگی در بدن است. پس می توان برای رفع آن به طب سنتی رجوع کرد.

در طب سنتی گفته می شود که هر چیزی اعم از خوراک ها، روزها، فصل ها، رفتارها، جمادات و هر آنچه به انسان مربوط می شود دارای طبیعتی است که می تواند گرم و خشک، گرم و تر، سرد و خشک یا سرد و تر باشد.

هر انسان با یک طبع پایه یا مزاج جبلی (ژنتیکی) به دنیا می آید و هر اتفاقی که در زندگی وی می افتد (مثلاً خوردن انواع غذاها، زندگی کردن در انواع محیط ها، رفتارهایی که با وی می شود و...) سبب تولید یکی از اخلاط در بدن وی می شود. می توان گفت این اخلاط در واقع همان پاسخ های هورمونی بدن بخصوص کبد در طب نوین است که این نیز از نظر علمی ثابت شده است که هورمون های بدن در پاسخ به محیط ها و رفتارها و خوراک ها متفاوت است.

اضافه وزن در طب سنتی حاصل افزایش میزان تری در بدن است. منظور از تری، معادل واژه ی خیس نیست. بلکه به هر چیز منعطف و شکل پذیر در طب سنتی تر گفته می شود، مثل چربی یا آب. اگر شما دچار اضافه وزن هستید می توان با تدابیری که در طب سنتی اندیشیده شده است، اخلاط شما را تنظیم کرد و بعد از مدتی می بینید که بسیاری از مشکلات شما مثل یبوست نیز همزمان با کاهش وزن از بین می روند!

شگفت انگیز است، نه؟! قسمت هیجان آور این ماجرا اینجاست که بدون اینکه شما بخواهید رژیم های عجیب و غریب بگیرید یا خودتان را در باشگاه به فنا دهید (!) می توانید به یک اندام ایده آل و سلامت جسم و روح بی نظیر برسید.

آیا تا بحال آتاری بازی کرده اید؟؟!!

البته منظور از آتاری تمامی بازی های کامپیوتری است. شما یاد می گیرید اگر فلان دکمه را فشار دهید، اسلحه ی شما شلیک می کند و دشمنان خود را در بازی به وسیله همین یادگرفتن فشار دادن دکمه ها شکست می دهید و به مرحله آخر می روید و پیروز می شوید. اما نمی دانید چه کدنویسی های کامپیوتری که توسط شرکت سازنده بازی برنامه نویسی شده است، با فشردن آن دکمه اجرا شده تا بصورت شلیک تیر از تفنگ در مانیتور به شما نشان داده شود.

اگر حفظ سلامتی شما را به یک بازی کامپیوتری تشبیه کنیم، طب سنتی به شما یاد می دهد که چگونه آن دکمه ها را به بهترین نحو فشار دهید تا به مرحله آخر بروید و پیروز شوید. طب نوین هم می تواند به شما بگوید که در پس زمینه این فشردن دکمه چه کدهایی اجرا می شود! اگر نیازی نمیبینید که بدانید آن کدنویسی ها چه هستند، فقط یاد بگیرید که چگونه دکمه ها را فشار دهید و از پیروزی در بازی سلامتی خود لذت ببرید.



تنظیم کدخدای بدن با طب سنتی:

گلادیاتورهای لاغری ابزارهایی هستند که می توانند بدن شما را تنظیم کنند و به کدخدا بفهمانند که بحرانی در کار نیست. آنها استاد تنظیم کردن غلبه های مزاجی شما هستند.

با این گلادیاتورها در فصل بعد آشنا خواهید شد.

فصل دهم:

گلادیاتورهای لاغری را استخدام کنید

حال زمان آن رسیده که گلادیاتورهای لاغری را به شما معرفی کنیم. گلادیاتورها تیمی هستند که همگی برای یک هدف خیرخواهانه تلاش می کنند که آن هدف تنظیم کامل بدن شما برای استفاده درست از چربی ها و رسیدن به تناسب اندام شماست.

وقتی صحبت از تیم می شود منظور تعدادی از افراد یا اجزایی است که همگی در کنار هم کار کرده و مکمل یکدیگر هستند، دقیقاً مثل یک تیم فوتبال که باید همگی با هم تلاش کنند و هر کس در پست خود بهترین باشد تا تیم به موفقیت برسد.

گلادیاتورهای لاغری نیز به همین صورت عمل می کنند. آنها تیمی هستند که هر کدام بر جزیی از بدن شما تاثیر می گذارد و در مجموع این اثرهای کوچک جمع می شوند و اثری بزرگ را برای شما به ارمغان می آورند. آن اثر بزرگ فقط کاهش وزن نیست؛ بلکه تنظیم بدن و رسیدن به حس خوب سلامتی است.

تیم گلادیاتوری که به استخدام شما در خواهند آمد با توجه به مشاوره ای است که برایتان انجام می شود. گاهی ممکن است با توجه به شرایط شما

لازم باشد یک کاراکتر از گلادیاتورها را به استخدامتان در آوریم، اما برای دوست شما احتیاجی به آن نداشته باشیم و همین موضوع هست که میزان موفقیت در این روش را بشدت افزایش داده است.

در این روش هر کس گلادیاتورهای مخصوص به خودش را به استخدام در می آورد نه اینکه یک نسخه برای همه پیچیده شود!

همانند داستان، این گلادیاتورها کار خود را آرام آرام اما دقیق و اصولی انجام می دهند. ممکن است در ابتدای کار حتی به ساخت و ساز و ذخیره سازی در انبارهای چربی بدن شما نیز کمک کنند! اما هدف آنها چیز دیگری است که به این هدفشان خواهند رسید. پس اگر میخواهید آنها را استخدام کنید باید به آنها اعتماد کنید و صبور باشید و بگذارید کارشان را انجام دهند.

این گلادیاتورها هر کدام متخصص یک کارند. بعضی از آنها در کنار هم خاصیت هم افزایی (سینرژیس) هم دارند، یعنی در کنار هم بهتر جواب میدهند.

این گلادیاتورها به بدن شما کمک می کنند مشکل را اصولی حل کند. ممکن است قسمتی از چاقی شما ناشی از کبد، قسمتی ناشی از استرس و قسمتی ناشی از یبوست باشد. این گلادیاتورها با همکاری هم مزاج شما را اصلاح می کنند و رفته رفته مشکلات را برطرف می کنند و بعد از مدتی خواهید دید بدون هیچگونه سختی و رنج و آسیب زدن به بدنتان شروع به کاهش وزن خواهید کرد و مشکل کبد، استرس و یبوستتان نیز برطرف خواهد شد.

حتماً میخواهید هر چه زودتر با این گلادیاتورهای چربی سوز آشنا شوید.

آنها کاملاً دوست بدن شما هستند و هیچگونه ماده شیمیایی و غیرطبیعی در میان آنها جایی ندارد. آنها از گیاهانی تهیه شده اند که سالیان سال است خواص مفید آنها برای بدن شما به اثبات رسیده و مبنای بسیاری از داروهای ساختگی امروزی هستند.

آنها تیمی دوست داشتنی از دمنوش های گیاهی هستند.

در این تیم دمنوش هایی وجود دارند که متخصص بهبود و بازسازی کبد هستند.
در این تیم دمنوش هایی وجود دارند که متخصص بهبود کارایی تیرویید هستند.
در این تیم دمنوش هایی وجود دارند که متخصص کاهش اشتها هستند.
در این تیم دمنوش هایی وجود دارند که متخصص افزایش چربی سوزی هستند.
در این تیم دمنوش هایی وجود دارند که متخصص بهبود شرایط دستگاه گوارش هستند.
در این تیم دمنوش هایی وجود دارند که متخصص رفع یبوست هستند.
در این تیم دمنوش هایی وجود دارند که متخصص رفع استرس و ریزه خواری هستند.
در این تیم دمنوش هایی وجود دارند که متخصص بهبود و کنترل کیست های تخمدان هستند.
در این تیم دمنوش هایی وجود دارند که متخصص تنظیم خواب شما هستند.
و در نهایت...

تیم گلادیاتورهای لاغری، دمنوش هایی هستند که بدن شما را تنظیم و تناسب اندام و سلامت جسمی و روحی را به شما باز می گردانند و کدخدای دهکده بدن شما را از توهم بحران نجات می دهند.

هر کدام از این مشکلها را که داشته باشید باعث می شود درصدی در نظر کدخدای بدنتان نسبت به جمع آوری غذا و انبار کردن آنها اثر گذارد؛ به بیان دیگر هر کدام از این عامل ها می توانند قسمتی از علت چاقی شما باشند و شما برای حل اصولی مشکل اضافه وزنتان باید تمامی این مشکلات را در کنار هم بهبود بدهید. این گلادیاتورها این مشکلات در کنار هم حل می کنند و به معنای واقعی به مغز می فهمانند که نگران نباش! بحرانی در پیش نیست و احتیاجی به ذخیره کردن چربی نداری.

بعد از آن هست که شگفتی استخدام این گلادیاتورهای چربی سوز را درک خواهید کرد. خواهید دید که با فقط با رعایت چند نکته کوچک و تحرک روزانه کوتاه مدت خواهید توانست هم وزن خود را کم کنید و بهره وری بدن خود را بالا برده و احساس شادابی، سلامتی و تندرستی کنید و چه چیز بهتر و با ارزش تر از داشتن حس سلامتی؟

برای اینکه بخواهید گلادیاتورها را استخدام کنید کافی است به آدرس اینترنتی ما مراجعه بفرمایید:

آدرس وبسایت ما:

www.Tea24.ir

پس از طی مراحل مندرج در وبسایت و تکمیل فرم ها،منتظر انتخاب بهترین گلادیاتورهای چربی سوز و تماس کارشناسان تیم سلامت تی ۴۲ باشید.

توجه: ارائه خدمات برای تمامی

ایرانیان خارج از کشور

نیز ارائه خواهد شد و محصولات از انبار آلمان ارسال خواهد شد

کسانی که تصمیم به استفاده از خدمات تیم ما میگیرند فقط هزینه دمنوشهایشان را می پردازند، اما خدمات زیر را به رایگان از ما دریافت می کنند:

۱. مشاوره تخصصی شناخت مزاج
۲. مشاوره طراحی پک لاغری متناسب با شرایط بدنی شما
۳. دریافت کتاب الکترونیک: لاغری را با دمنوش قورت بده که حاوی رازهایی است که برای گرفتن بهترین نتیجه از دمنوش ها و رسیدن به تناسب اندام به دانستن آنها نیاز دارید.
۴. پشتیبانی تلفنی، ایمیلی، شبکه های اجتماعی و همچنین پشتیبانی ویژه توسط ارسال تیکت در وبسایت
۵. پشتیبانی توسط مشاوران تیم ما
۶. و خدمات دیگری که بعداً از دیدن آنها شگفت زده خواهید شد...

با ما همراه باشید...